


دومنيك لورو

# فن البساطة

نقلته إلى العربية
د. لينة دعبول

تصوير
أحمد ياسين









دومينيك لوروا

# فن البساطة

نقلته إلى العربية

د. لينة دعبول





Original Title
**L'ART DE LA SIMPLICITE**
**DOMINIQUE LOREAU**



ISBN 978-2-221-10385-2



ISBN 3 - 606 - 54 -9960-978

**الناشر: شركة العبيكان Obeikan للأبحاث والتطوير**

المملكة العربية السعودية - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة - عمارة الموسى للمكاتب.
هاتف: 2937581/2937574، فاكس: 2937588 ص. ب: 67622 الرياض 11517

الطبعة العربية الأولى **1430هـ _ 2009م**

ح مكتبة العبيكان، 1430هـ

*فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر*
*لورا، دومونيك*
فن البساطة. / دومونيك لورا؛ لينة دعبول. - الرياض 1430هـ
254 ص؛ 14×21 سم
ردمك: 3 - 606 - 54 - 9960- 978
1- الاكتفاء الذاتي (اقتصاد)
أ. دعبول، لينة (مترجم) ب. العنوان
ديوي 338,9 رقم الإيداع: 363 / 1430

**امتياز التوزيع شركة مكتبة العبيكان Obeikan**

المملكة العربية السعودية - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع شارع العروبة
هاتف: 4160018 / 4654424 - فاكس: 4650129 ص. ب: 62807 الرياض 11595

---

# الإهداء

إلى كل من يرغب أن يحيا ببساطة

وأن يتمتع بحياة أفضل

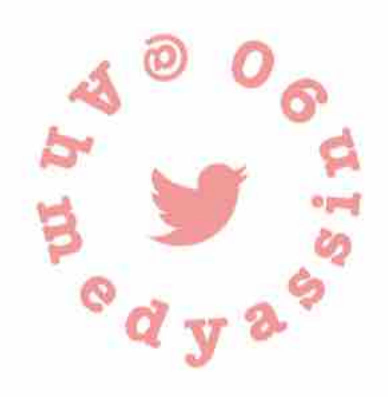
مادياً وجسدياً ونفسياً وروحياً؛

بغية مساعدتهم في اكتشاف

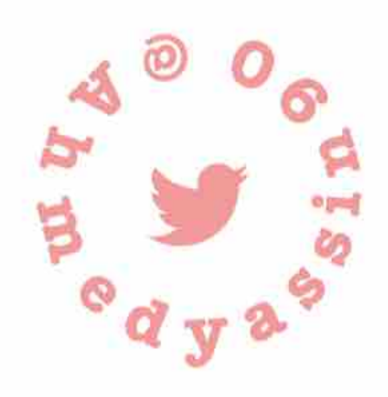
القوة الكامنة العظيمة التي يتمتعون بها.

«هذا الربيع في كوخي لا شيء على الإطلاق، كل شيء بالإطلاق».

قصيدة يابانية قصيرة، كوباياشي إيسا


@Ahmedyassin90

# المحتويات


@Ahmedyassin90

# المقدمة

منذ طفولتي كنت فضولية فيما يتعلق بما يجري خارج فرنسة. فوجهت دراساتي العليا في هذا الاتجاه: ففي عمر التاسعة عشر، أصبحت مدرِّسة مساعدة في اللغة الفرنسية في إحدى ثانويات إنكلترة، وفي عمر الرابعة والعشرين في جامعة أمريكية في ميسوري، وهكذا أمضيت أوقات فراغي في اكتشاف كندة والمكسيك وأمريكة الوسطى، وكذلك معظم الولايات الأمريكية. ولكن الرغبة الملحة في معرفة منابع الجمال تملكتني عندما زرت حديقة زن القريبة من سان فرانسيسكو. فرحلت إلى اليابان، هذا البلد الذي طالما شدني إليه منذ وقت طويل مع عجزي عن وصف مشاعري نحوه بكلمات. وهناك مكثت وأقمت.

أثار فيّ العيش في بلدان ذات ثقافات مختلفة الكثير من التساؤلات وحثني على البحث الدائم عن الحياة المثالية. وهكذا وبفضل عمليات تنسيق متتابعة استوعبت تدريجياً أن السعي وراء البساطة هو النهج الأقوم لحياة مريحة وضمير صافٍ.

لماذا اليابان؟ سؤال يُطرح عليّ في كل مرة أذكر فيها أنني مكثت هناك ستة وعشرين عاماً. سؤال يجيب عنه كل الذين اختاروا هذا البلد مكاناً لإقامتهم كما فعلت بالجواب الآتي: شغف وحاجة. بلد أشعر فيه بالارتياح، وتتملكني فيه البهجة كل صباح بما يبعثه في نفسي من إثارة لاكتشافات جديدة.

لقد كنت دائماً مفتونة بالزن وبكل ما يتعلق به: الرسم بالألوان المائية والمعابد والحدائق وعيون المياه المعدنية والطبخ و... ثم وبسرعة سنحت لي فرصة الالتقاء بأستاذ مختص في السومي - أي (الرسم بالحبر الصيني)، علمني خلال عشرة أعوام ليس فقط مبادئ هذا الفن، بل أيضاً طريقة التفكير اليابانية: تقبل الحياة كما هي، دون السعي لمعرفة تفسير كل شيء وتحليله «تفحصه ونقده». وباختصار «العيش على طريقة زن».

استطعت خلال تدريسي للغة الفرنسية في جامعة بوذية أن أتابع دورة تحضيرية في معبد زن، دورة الأيشي سنمون نيسودو التابعة لناغويا، وهي مخصصة لإعداد راهبات بوذيات. وعندما غادرت هذا المعبد أدركت جيداً مدى تأثر اليابانيين بفلسفة أجدادهم في أدق تفاصيل حياتهم على الرغم من مظهرهم المتمدن جداً وتقنياتهم العالية.

إن ترددي على هذا البلد ساعدني أن أكتشف أن البساطة قيمة إيجابية عظيمة.

تعمل الفلسفات القديمة والتصوف النصراني والبوذية وحكماء الهند بجد على تذكيرنا بها عبر العصور. إنها تسمح لنا بحياة محررة من الأفكار المسبقة والمخاوف والضغوط التي تثقل كاهلنا. وتقدم لنا حلاً لكثير من مشكلاتنا.

ومع هذا، لم أتوصل إلى العيش ببساطة، بسهولة! لقد كان هذا نتيجة وثمرة تحول بطيء، ورغبة ملحة بالعيش بالقليل، ولكن بمزيد من السلاسة والحرية والخفة. وكذلك بمزيد من الرقة والتهذيب. ولقد أدركت شيئاً فشيئاً أنه كلما خفّت حمولتي، خفّ شعوري بضرورتها: وأخيراً، إننا بحاجة

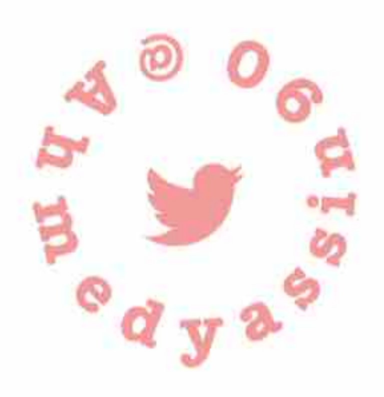
للقليل؛ لنحيا. لقد أيقنت بعمق أنه كلما قل ما نملك، تحررنا وتألقنا أكثر. وأدركت أيضاً أنه علينا أن نتعلم كيف نحذر من الوقوع فريسة الاستهلاك والكسل والجمود والسلبية التي تترصدنا؛ لتنهال علينا عند أول تراخٍ من قبلنا.

لقد ولد هذا الكتاب من ملاحظات كنت أسجلها طوال السنين التي عشتها في اليابان. لقد كان ثمرة تجاربي وقراءاتي ولقاءاتي وتأملاتي... إنه يعبر عن مثالياتي ومعتقداتي والطريق التي أرغب بشدة أن أسلكها. لقد احتفظت بهذه الملاحظات بعناية وحرص، وحملتها معي في كل مكان؛ لتكون نهجي وتذكرني بما قد أنساه وأسهو عن العمل به، وكذلك حتى أتمكن من تقوية إيماني بمعتقداتي الراسخة عندما تسير الأمور من حولي على نحو سيىء. إنها تبقى بالنسبة لي مصدراً ثميناً لنصائح وتدريبات أعمل جاهدة على تطبيقها والالتزام بها «شيئاً فشيئاً» وفقاً لطبيعة الصعوبات التي أواجهها وحاجاتي وقدراتي.

لقد بدأ معاصرونا يدركون خطورة المبالغة والإفراط في الرخاء والثروة، وزاد عدد النساء اللواتي يرغبن في التمتع بحياة أبسط وطبيعية بعيدة عن إغواء المجتمع المستهلك، ويبحثن عن معنى لحياتهن؛ بحيث ينعمن بتناغم مع عصرهن.

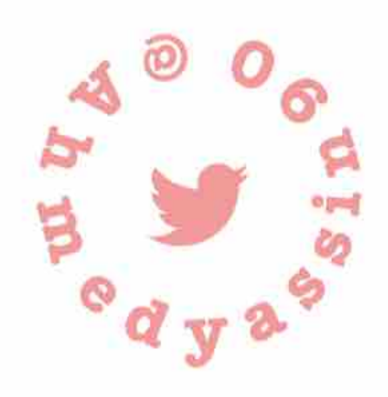
إلى أولئك النسوة يتوجه هذا الكتاب.

وأرجو أن يساعدهن بواقعية على تعلم هذا الفن في العيش والتمتع بالحياة، ولكن ببساطة.


@Ahmedyassin90

# الجزء الأول

# المادية والاكتفاء بالقليل


@Ahmedyassin90

# 1
# المبالغة في المادية

لم نعد نعرف في مجتمعاتنا الغربية كيف نعيش ببساطة، لقد أصبحنا نملك الكثير من المقتنيات المادية والكثير من الخيارات ونواجه الكثير من الإغراءات والرغبات والأطعمة.

لقد أصبحنا مبذرين ومخربين. نستخدم أغطيةً وأقلاماً وقدّاحات وأجهزة تصوير ذات استخدام وحيد يمكن رميها بعد الاستخدام الأول لها... وهذا يفسد المياه والهواء ويلوثهما ومن ثَمَّ يفسد الطبيعة. علينا أن نكف من اليوم عن هذا التبذير قبل أن يأتي يوم نصبح فيه مجبرين عليه.

لا يمكن لمفاهيم جديدة أن تحتل مكانها إلا بعد أن نلغي القديمة، ليصبح للوظائف الأساسية مثل ارتداء الملابس وتناول الطعام والنوم بعداً آخر أعمق.

وليس المقصود هنا بلوغ الكمال، ولكن بلوغ حياة أغنى. فالرخاء لا يجلب لنا الرضى ولا الأناقة. إنه يفسد الروح ويسممها.

إن البساطة حل لكثير من الصعوبات.

توقفي سيدتي، عن امتلاك المزيد، لتتمتعي بمزيد من الوقت تخصصينه لجسدك. وعندما تشعرين براحة مع جسدك، ستتمكنين من نسيانه؛ لتهتمي بروحك، ولتبلغي حياة ذات معنى. أي إنك ستصبحين أكثر سعادة!

تعني البساطة اقتناء القليل لترك المجال فسيحاً لما هو أساسي وجوهري.

ومن ثم... البساطة جميلة بما تخبئ من روائع.

## عبء المقتنيات

(بكل ما تعني الكلمة حقيقة ومجازاً)

### الحاجة للتكديس

«لقد كانوا يقتنون صناديق وصناديق من أشياء بانتظار يوم قد يحتاجون فيه إليها، ومع ذلك كان يبدو على كلين الفقر».

مقطع من كتاب ملفات إكس

يمضي معظمنا حياته ومعه حقيبة مهمة. وأحياناً الكثير من الحقائب على نحو مبالغ فيه. أما آن الأوان لنبدأ في التفكير والتساؤل لماذا نحن شديدو التعلق بالأشياء؟

يعكس الغنى المادي لكثير من الناس حياتهم ودليلاً على وجودهم، فهم يربطون بوعي منهم أو بلا وعي بين هويتهم ونظرتهم إلى أنفسهم التي يقيمها حجم ما يمتلكون، فكلما زادت مقتنياتهم، زاد اطمئنانهم، ونعموا بالراحة. فهم يطمعون في كل شيء: المقتنيات المادية والمشروعات الناجحة والتحف الفنية والمعلومات والأفكار والأصدقاء والمحبين والرحلات والإله وحتى الأنا.

يستهلك الناس ويقتنون ويكدسون ويجمعون. «لديهم» أصدقاء، و«يقيمون» علاقات، و«يحصلون» على شهادات وألقاب ومناصب

وأوسمة... إنهم يجرّون عبء مقتنياتهم وينسون، أو لا يدركون أن طمعهم وشهواتهم قد حولتهم إلى كائنات بلا حياة؛ لأنهم أصبحوا عبيداً لرغباتهم التي لا تنتهي أبداً.

فنحن نقتني كثيراً من الأشياء تزيد عن حاجتنا، ولكننا لا ندرك ذلك إلا عندما نُحرم منها. فنحن نستخدمها لأننا نمتلكها، وليس لأنها ضرورية لنا. فكم من الأشياء نشتريها لا لحاجتنا لها بل لأننا رأيناها عند الآخرين!

**التردد والتكديس**

«عالم المعرفة غني جداً ليملأ حياتنا دون الحاجة لأن نضيف إليه تحفاً لا فائدة منها إلا الاستئثار بروحنا وأوقات فراغنا»

شارلوت بيريان، حياة كلها إبداع

لمن أراد البساطة عليه أن يختار، وقد يكون الاختيار مؤلماً أحياناً. ينهي كثير من الناس حياته محاطاً بأكوام (بكل معنى الكلمة) من الأشياء لا تهمه ولا تفيده في شيء. فهم يحتفظون بها؛ لأنهم عجزوا عن اتخاذ قرار يتعلق بها، ولم تكن لديهم الشجاعة ليهبوها الآخرين أو لبيعها أو لرميها. لقد بقوا متعلقين بالماضي والأجداد والذكريات، ونسوا الحاضر، ولم ينظروا إلى المستقبل.

إن رمي الأشياء يتطلب جهداً. الصعوبة ليست في التخلص من الأشياء، وإنما في اتخاذ القرار وتحديد ما هو مفيد وغير مفيد. إنه لمن المؤلم الانفصال عن بعض الأشياء، ولكن يا لها من راحة وشعور بالرضى عندما يحصل هذا الأمر!

## الخوف من التغيير

«لا، لا يحب الطيبون... أن نسلك طريقاً يخالف طريقهم!»

جورج براسان، السمعة السيئة

تجد ثقافتنا صعوبة في تقبل أولئك الذين اختاروا حياة الزهد والبساطة؛ لأنهم يشكلون خطراً على الاقتصاد والمجتمع الاستهلاكي. إنهم يُعدّون متطرفين وأفراداً مثيرين للقلق. إذ يُعَد الأشخاص الذين اختاروا أن يعيشوا بتواضع وتناول القليل من الطعام وعدم الإفراط والمبالغة والثرثرة، بخلاء ومنافقين وغير اجتماعيين.

التغيير يعني الحياة. فنحن نحتوي ولا يُحتوى علينا. إن التحرر من المقتنيات يساعدنا لأن نصبح ما نحب أن نكون.

كثيرون أولئك الذين لا يفتؤون يكررون أنهم كانوا في أثناء شبابهم في فاقة والآن يشعرون بالذنب عندما يبذرون برميهم للأشياء.

ولكن التبذير يعني أن ترميَ شيئاً يمكن استخدامه. أما رمي أشياء لا تفيد في شيء لا يعد تبذيراً. بل على العكس، الاحتفاظ به هو التبذير بعينه!

إننا نخسر طاقتنا ومساحات كبيرة بملئها بتحف بهدف تزيين مجالسنا تبعاً لما نراه في مجلات الزينة والزخرفة. إضافة إلى ما نخسره من وقت في الترتيب والتنظيف والبحث عنها.

إننا نتساءل: ترى هل تجعلنا الذكريات سعداء، أكثر سعادة؟ هل للأشياء روح؟ وهل من الضروري أن يطغى التعلق بالماضي على المستقبل ويجعل الحاضر ساكناً؟

## انتقِ بغية الاكتفاء بالقليل

«الإنسان غني بامتلاكه أشياء يمكنه الاستغناء عنها»

دافيد ثورو، والدن

إن الاقتصاد في فن الحياة فلسفة عملية، إذ إن العيش بالقليل يُحسِّن نوعية الحياة.

لا يتحدد جوهرنا بالمادة، ولكي نصبح من الذين يكتفون بالقليل علينا أحياناً أن نتزود بزاد روحي وفكري. تحب بعض الشعوب فطرياً، كالكوريين، كل ما هو بسيط ومهذب. وفنهم خير دليل على ذلك.

باستطاعتنا جميعاً أن نختار أن نكون أغنياء باقتنائنا القليل. المهم هو أن تكون لدينا الشجاعة في المضي إلى أن تصبح معتقداتنا واقعاً.

إن الانضباط والوضوح والإرادة شروط أساسية من أجل حياة تقنع بما هو ضروري فقط في غرفة نظيفة ذات تهوية جيدة. يتطلب الاكتفاء بالقليل الانضباط في الحياة والاهتمام بالتفاصيل. اعملي قدر استطاعتك على إلغاء مقتنياتك من الأشياء، ولا تتركي الأشياء والأثاث تغزو حياتك، ومن ثم انتقلي إلى مرحلة أخرى. إذ تصبح مع الوقت فكرة الإلغاء بحد ذاتها لا تعنيك. وتصبح قراراتك فطرية، وملابسك أكثر أناقة، وبيتك أكثر راحة، ومفكرة مواعيدك أقل امتلاء. ومن ثم ستصبحين أكثر حكمة، وسترين الحياة بجلاء أكبر. تعلّمي أن تلغي بعض الأشياء بلطف ولكن بحزم.

توقفي لحظة و فكري بكل ما يمكنك عمله؛ لتكون حياتك أسهل.

**اسألي نفسك:**

- ما الذي يعقد علي حياتي؟
- وهل يستحق هذا العناء؟
- متى أكون أكثر سعادة؟
- هل الاقتناء أهم من الوجود؟
- إلى أي حد يمكنني أن أكتفي بالقليل؟

نصيحة: أعدي قوائم، فإنها ستساعدك في تحرير حياتك.

## استخدمي أقل ما يمكن من الأشياء

«يكتفي الياباني بخمس دقائق؛ ليجهز نفسه لرحلة طويلة. فحاجاته قليلة. وقدرته على العيش دون قيود وأثاث، وبقليل من الملابس تجعله يتميز في هذا الكفاح المستمر الذي تمثله الحياة».

لافكاليو هيرن، كوكورو

تأملي عندما تتوقفين أمام الأشياء التي تشعرين بانجذاب نحوها، وتخيلي أنها تنحل، وتتحول، وتتناثر رمالاً في يوم من الأيام.

فما من أمر يستحق المكافأة أكثر من قدرتك على تقدير الأشياء في حياتك بمنهجية وصدق: ما الفائدة منها؟ وإلى أي عالم تنتمي، وأي قيمة تضيفها إلى حياتك؟

حددي عناصرها، وكم من الوقت يمكن أن تستمر، وما توقظ فيك.

أغني جسَمكِ بالمشاعر، وقلبك بالعواطف وروحك بالمبادئ وليس بالأشياء

الطريقة الوحيدة لكي لا تكوني مملوكة هي أن تقنعي بعدم امتلاك أي شيء (أو لا شيء تقريباً)، وأن ترغبي بامتلاك أقل ما يمكن. إن التكديس عبء ثقيل. وكذلك الأمر فيما يتعلق بالكثرة والتجزيء.

تخلصي من كل ثروات هذا العالم كما تتخلصين من خرقة بالية تثير استياءك. عندها ستتمكنين من بلوغ الكمال.

كيف يمكننا أن نحصل على ما لم نترك له محلاً لدينا. لا تعطي أهمية للأشياء وإنما للقيم الإنسانية ولجهدك ولراحتك النفسية وللجمال والحرية، وبشكل عام لكل ما هو حي.

تغزونا أشياء كثيرة، وتسيطر علينا وتجعلنا نعرض عما هو أساسي. فيصبح ذهننا بدوره مزدحماً مثل سقيفة البيت الممتلئة بالأشياء القديمة مع الوقت، فلا نستطيع التحرك فيها والمضي إلى الأمام. والحياة تعني المضي قدماً نحو الأمام. إن قبول الكثرة وتراكم الأشياء يؤدي بنا إلى الارتباك والقلق والملل.

فكم هو رائع أن ترمي كل شيء في صندوق سيارتك وتذهبي به إلى مكان مجهول!

## لا تكوني مملوكة

«كنت قد اتخذت من البساطة مبدئي في الوجود. كنت مصمماً على ألا أحتفظ إلا بالقليل جداً من الأشياء الأساسية. كنت أجد في هذه العبارة الصوفية والأسبارطية الصارمة بركة تغمرني عندما أتعمق في التفكير في هذا المبدأ».

ميلان كانديرا

خفة الوجود غير المبررة

**لسنا نحن من نملك الأشياء. إنما هي التي تمتلكنا.**

كل منا حر في اقتناء ما يحلو له، ولكن المهم قبل كل شيء هو موقفنا من مقتنياتنا. المهم أن نعرف أن نضع حدوداً لحاجاتنا الشخصية، ولما ننتظره من حياتنا: معرفة الكتب التي نحب قراءتها، والأفلام التي نرغب بمشاهدتها، والأماكن التي تغمرنا بالسعادة الحقيقة...

إذ عليك يا سيدتي، أن تكتفي بأحمر للشفاه واحد، وببطاقة هويتك، وورقة نقد واحدة في حقيبة يدك، فإذا كان لديك مبردٌ واحدٌ للأظافر فستعرفين دائماً أين تجدينه. فلا تعيري أهمية كبيرة لكل ما هو مادي. واكتفي بما يؤمن لك شيئاً من الراحة وبقطعتي أثاث. إن رفضك لاقتناء الكثير يجعلك أقدر على تقدير ما يجلب لك السعادة الروحية والعاطفية والفكرية.

ارمي كل ما لا فائدة منه ولا تبالي. (أو ضعيه أمام منزلك في الشارع مع بطاقة كُتب عليها هدية لمن يرغب اقتناءه).

هبي ما يمكن الاستفادة منه (من كتب وملابس وأوانٍ...) للمستشفيات ودور المسنين. إنك بهذا العمل لا تخسرين شيئاً، بل على العكس ستكسبين الكثير من الرضى والسعادة.

وقومي ببيع الأشياء التي لم تعد تعود عليك بالفائدة. وبعد أن تفرغي منزلك، تذوقي نعمة عدم امتلاك أي شيء يمكنك أن تقدميه للسارقين أو النار أو العث أو الحساد. إن امتلاك ما يزيد عما هو ضروري جداً يعني أن تتحمل عبء بؤس جديد. ومن ثم، كلنا يعرف أنه لا ينجو من الغرق من هو مكبل بكثرة الحقائب.

**المنزل: لا للتكديس**

يجب أن يكون المنزل المكان الذي تُفرغ فيه ضغوط المدينة النفسية.

«الفسحة والنور والنظام، هذا ما يحتاجه الإنسان ليحيا، كحاجته للغذاء والسرير».

لو كوربوزييه

عندما يكون المنزل فارغاً، باستثناء بضعة أشياء ضرورية جداً، يصبح ملجأً آمناً. فاعتني به ونظفيه وأقيمي فيه باحترام، لأن مهمته هي حماية كنزك الثمين الذي هو ذاتك.

إننا نتألق عندما نتوقف عن الانشغال باعتبارات مادية.

يؤوي الجسد الروح، كما يؤوي المنزل الجسد؛ لذا لا بد من أن تتحرر روحنا؛ لكي تتمكن من التطور.

يجب ألا نقتني إلا ما هو ضروري جداً، بحيث يذكرنا كل شيء بحوزتنا أننا لسنا بحاجة لشيء غيره، ولأننا نستفيد منه ونستخدمه أصبح له قيمة وثمنٌ، وأننا لولاه لتعطلنا.

يجب أن يكون المنزل مكان الراحة، ومصدر الوحي، وفسحة للشفاء. لقد اكتظت مدننا بالسكان، وأصبحت صاخبة، تعج بالألوان والمشوشات البصرية المؤذية الضارة. فمهمة المنزل أن يزودنا باستمرار بالطاقة والحيوية والتوازن والسعادة. إنه ملجأ مادي ونفسي للجسد والروح على حد سواء.

الروح مثل الجسد تعاني من سوء تغذية، وهنا يأتي دور المنزل. فكما أن صحتنا مرتبطة بغذائنا، فإن ما نضعه في منازلنا له آثار مهمّة على توازننا النفسي.

## انسيابية وتنوع دون زخرفة وزينة

«إنه حب ما هو مجرد هو الذي يدفع الزن لتفضيل المخططات بالأبيض والأسود على رسوم المدرسة البوذية التقليدية المنجزة بإتقان».

مي مي سز، الرسم الطاوي

إن المبالغة بانسياب المنزل تعني بالنسبة لي أن يُعَد كل شيء بعد تفكير: المنزل المثالي هو المنزل الذي يتطلب منك أقل ما يمكن من العناية والترتيب و الجهد، وهو المنزل الذي يجلب لك الراحة والهدوء والسعادة في الحياة.

تشترك مدرسة البوهوس[1] ومدرسة «الشيكرز»[2] ومدرسة الديكور الداخلي الياباني بقاسم مشترك هو الفاعلية والطوعية ومفهوم «القليل بغية الأكثر».

يسمح المنزل المفروش بأثاث بسيط بحرية أكثر في الحركة. لذا يجب أن تكون الأشياء وقطع الأثاث خفيفة ومنتقاة؛ لترضي الجسد وليس لترضي فقط، فالسجاد يجب أن يكون طرياً، والخشب المغطي للجدران له رائحة

(1) مدرسة ألمانية في الهندسة المعمارية والفن التطبيقي استطاعت في بداية القرن العشرين أن تجري انقلاباً في الهندسة المعمارية.

(2) فئة المؤمنين النصارى المنفيين إلى الولايات المتحدة الأمريكية الذين كانوا يبحثون عن الكمال فوق الأرض عن طريق الجمال «المفيد».

زكية، وحجرة الاستحمام منعشة. لذا ارمي صحون السجائر الثقيلة، وسجاد الصوف الذي يستحيل عليك رفعه، والمصابيح ذات الأشرطة الكهربائية التي يمكن أن تتعثري بها، والنجود التي طرزتها الجدات، والنحاسيات التي يزول بريقها بمجرد الانتهاء من تلميعها، وكل التحف المتراكمة على الرفوف التي لا تفيد إلا بالتقاط الغبار.

فكري في تغيير بعض التفاصيل الهندسية، وفي وضع أنوارٍ عملية ولطيفة، واستبدال صنابير المياه الخربة... إن الراحة فن دونه تصبح كل زينة وزخرفة عبأ لا طائل له.

إن طراز الهندسة الانسيابي، أو «طراز الفسحة البيضاء» هو طراز تأخذ فيه الأشياء قيمتها بفضل الفراغ المحيط بها. عندما يختار الناس هذا الطراز الجمالي في مساكنهم لا يقتنون الكثير: كتابين أو ثلاث، وشمعة معطرة وأريكة طرية كبيرة.

تجذب الغرفة قليلة الأثاث نفسياً النور وكل المؤثرات المفيدة المختلفة؛ لتملأها. ويصبح أتفه شيء فيها تحفة فنية، وتصبح كل لحظة تُقضى فيها لحظة ثمينة.

يقدم المكان الفارغ لمستخدميه إحساساً بأنهم يسيطرون على وجودهم، لأنهم أحرار، وهذا يجلب لهم المزيد من الراحة و الرضى.

فلا مكان للجمال دون السعة. ولا مكان للموسيقى دون الهدوء. وهكذا يصبح لكل شيء معنى. فيصبح لكوب شاي في غرفة خالية تقريباً من كل شيء وجود، يحل محله عما قريب وجود كتاب أو صديق ظهر على الشاشة الصغيرة، وهكذا يصبح كل شيء في غرفة فارغة قطعة موسيقية أو طبيعة جامدة أو لوحة فنية.

لقد نُقدت منازل الطراز الباهوسي الأولى كثيراً بسبب تقشفها برغم جمالها، مع أنها كانت نموذجاً للفاعلية والحكمة، وكان من الممكن أن تصبح مرتعاً للأحاسيس بفسحها المخصصة للرياضة الجسدية والحمامات الشمسية والاهتمام والعناية بالجسد؛ كل شيء فيها كان معداً، بحيث يؤمن الراحة.

**اجعلي بيتك دائم الالتزام بالحميات**

أخضعي منزلك لنظام الحمية (عوضاً عن ثلاث غرف صغيرة، صالة كبيرة إذا كان ذلك ممكناً)، والتخلص من كل شيء لا فائدة منه، سيتملكك شعور شبيه بما تشعرين به عندما تتغذين من جديد بمواد غذائية طبيعية بعد أن كنت لا تستهلكين إلا الأطعمة الاصطناعية.

ارفضي كل شيء لا يعمل بسهولة. واطلبي من مِهني أن يخفي حتى أصغر شريط كهربائي في أسفل الجدار، أو تحت الأرضية الخشبية أو في قضيب خاص لمثل هذه الأمور. غيّري صنابير المياه التي تسرب الماء، وشلال الماء الصاخب في بيت الخلاء، وحجرة الاستحمام الضيقة، وقبضة الباب غير الملائمة... باختصار كل هذه الأشياء المزعجة التي تسمم حياتك اليومية.

من مزايا عصرنا هو تصغير حجم تقنيات الاتصال التي أصبحت تحتل مكاناً أصغر فأصغر.

يجب ألا تكون تحف المنزل هي الأساسية فيه، وإنما الأشخاص الموجودون فيه. فنقاء المادة هو مفتاح الراحة. أغلقي عينيك عندما تختارين. وتخلصي من تلك الأفكار المسبقة التي تدعي أن الكشمير خاص بالأغنياء.

أما فيما يتعلق بالألوان، فاختاري عالماً أحادي اللون. إن كثرة الألوان ترهق النظر. إذ تعني الألوان الأسود والأبيض والرمادي انعدام الألوان واتحادها في الوقت نفسه. إنها تضفي على الأسلوب منتهى البساطة كما لو أن كل تعقيد قد جرى التخلص منه بالتقطير.

## إننا صورة عن المكان الذي نشغله

عندما نمتلك مسكناً جديداً، نعمل على ترتيبه بما يناسب شخصيتنا كالملابس والدرع والخوذة.

يُبدي ما نظهره للناس حقيقتنا غالباً. ومع هذا يبقى كثير من الناس مترددين فيما يتعلق بأذواقهم واختياراتهم فيما يجلب لهم الرضى الحقيقي.

إننا نستطيع بخلق وسط يطابق أهم تطلعاتنا أن نخلق تناغماً بين ذاتنا الداخلية والخارجية.

يتفق المهندسون والمختصون بعلم الاجتماع العرقي على أن المنزل هو الذي «يُقولب» روح الفرد وأن الإنسان مرتبط بالمكان الذي يعيش فيه.

يحدد المحيط شخصية المرء ويؤثر على اختياراته. لذا فإننا نفهم الآخرين على نحو أفضل بكثير عندما نراهم حيث يعيشون أو عاشوا سابقاً.

يجب ألا يكون البيت مصدراً للقلق، وللعمل الإضافي، وثقلاً نحمله أو عبئاً. بل على العكس يجب أن يكون مصدراً للحيوية والراحة.

لقد أُشتقت من الكلمة الإنكليزية «clutter» التي تعني التكديس والازدحام من كلمة «clog» التي تعني «جلطة أو خثارة». فكما أن جلطة الدم تعيق جريانه، فإن تكديس الأشياء يعيق العمل في المنزل.

منازل كثيرة تشبه صالات بيع المتاع البالي أو متاحف الريف أو مستودعات الأثاث. في اليابان، الأمر مختلف ولا تُعد غرفة مسكونة إلا عندما تكون مشغولة. فعندما يغادرها الشخص الذي يشغلها، لا تجد فيها شيئاً، أو أي بقايا من وجوده، أو من النشاطات التي كان يمارسها. فبما أن كل ما يستخدمه من أشياء قابل للطي والدمج، فإنها توضع في خزانة بعد استخدامها (لوح كي الملابس، مكتب العمل، الطاولة المنخفضة، وسائد الجلوس...).

تسمح هذه الغرف لشاغليها الانتقال دون الانشغال بذكرى موجودات أخرى تنتمي إلى هذا العالم أو أي عالم آخر.

## لا تشغلي بالك بمسكنك كثيراً

اعملي على أن يكون مسكنك مترابطاً ومريحاً وعملياً.

وليكن أكبر همك أن تعيشي مرتاحة. تتعلق الراحة غالباً بالفراغ. بالفراغات المناسبة، والفراغات المحررة، والفراغات الفسيحة... إذ يمكن اعتبار العيش على الطراز «المكثف الموجز» فيما يتعلق بالسكن فضيلة. طور اليابانيون منذ زمن طويل بسبب الحاجة ولأسباب دينية وأخرى أخلاقية نظرة جمالية تعطى فيها أهمية لأدق التفاصيل، حتى ولو كانت مساحات صغيرة، بحيث ينسيك تنسيقها الجيد حجمها.

إذ يمكن أن تمنحك زاوية صغيرة جميلة وكتاب جيد وفنجان شاي شعوراً قوياً بالرضى.

ربما يكون الاكتفاء بالقليل أمراً مثالياً؛ ولكن لا بد لبلوغ هذه المثالية من الغوص والتعمق في حال ذهنية معينة: كتفضيل الفراغ على الكثرة، والهدوء على تنافر الأصوات، والعناصر التقليدية والخالدة على كل ما هو دارج. والهدف هو الحصول على مكان كافٍ؛ لنتمكن من الحركة فيه، بحيث نزيل كل العقبات التي لا ندركها في معظم الأوقات إلا في لاوعينا، والتي تسهم في أن يسيطر علينا الشعور برهاب الأماكن المغلقة. إذ يمكن لغرفة فارغة وعارية أن تصبح دافئة إذا ما جُهزت بمواد دافئة ولطيفة كالخشب والقماش والفلين والقش...

يمكن لمسكن أن يُختصر مجازياً، بحيث لا يتجاوز حجمه كثيراً حجم حقيبة سفر ضخمة لا تحتوي إلا على ما هو ضروري جداً، بدلاً من أن يكون بناء ثابتاً ممتلئاً بأشياء قد «نحتاج إليها في يوم من الأيام».

تغير الزمان، ونحن أيضاً لا بد أن نتغير، ونتأقلم من جديد مع مفاهيم جديدة وأساليب حياة جديدة. لقد أصبحت المدن أكثر اكتظاظاً بالسكان، وعلينا أن نقبل في المستقبل شققاً سكنية أصغر. علينا حينها أن نطلب النصيحة من اليابانيين؛ لنعيش الجمال والحكمة في أماكن مصغّرة.

فلا بد اليوم من عودة المقصورات، التي كان القرن التاسع عشر يستحسنها كثيراً، إلى مخططات المهندسين. لقد كانت تضم مغسلة وخزانة للملابس وجداراً من المرايا وأريكة للاسترخاء ومكتباً للمراسلات الشخصية، وأخيراً مكاناً مريحاً خاصاً للعناية الشخصية. إن لمثل هذه الغرفة أهمية تماثل أهمية غرفة الحمام، حيث إذا ما استثنينا الحمام أو

رشاش الماء. كل شيء فيها غير مريح سواء كان (التبرج أو تقليم الأظافر أو ارتداء الملابس أو خلعها وغير ذلك من العناية...)

يمكن لبضعة أمتار مربعة قد أُحْسِنَ استخدامها أن تصنع المعجزات.

## غرفة فارغة

قد توحي غرفة تبدو فارغة بمنتهى الفخامة إذا ما رُتبت، بحيث لا تهمل فيها التفاصيل. إنها تسمح بفراغها لشاغلها أن يُصفي روحه، كما في قاعة فندق كبيرة، أو كنيسة أو معبد. يحافظ التصميم الصناعي لأعوام 1950، المصنوع من الكروم، وخطوطه المستقيمة على المبدأ نفسه. فمع أنها ليست خالية نهائياً، إلا أنها تضفي شعوراً بالسلام والنظام.

يعني التبسيط التزيين. إن التزيين بلا شيء يرخي الأعصاب.

نعم، إن الاكتفاء بالقليل يكلف غالياً: بضع تحف في واجهة زجاجية أكثر كلفة من لوحات حائطية من الخشب النادر. ومع هذا، فإن العيش بالقليل يتطلب أكثر من المرونة. إنه يتطلب إيماناً راسخاً، تُهدى فيه الحياة للنظام والجمال دون إهمال هوايات مختلفة من: موسيقا ويوغا وتجميع الألعاب القديمة أو الأجهزة الإلكترونية.

بالمقابل لا يمكن وضع تعويذة في نفس مستوى مادة زخرفة بسيطة. فهي هنا تسمح لنا باقتباس طاقة شخصية: لذا لا بد من أن نخصص لها مكاناً خاصاً.

جربي، أسبوعاً واحداً فقط، وضعي كل تحفك بعيداً عن نظرك. فقد يوحي إليك الفراغ بأمور...

يعني العيش في الماضي أو في الذكريات نسيان الحاضر وإغلاق الأبواب في وجه المستقبل.

## منزل جميل وصحي

كل شيء في محيطنا يعبر عنا. فإذا قبلنا بطراز مبتذل، فعلينا أن ندفع الثمن. يزيد الاهتمام بالنظرة الجمالية إحساسنا إرهافاً، وكلما زاد اهتمامنا بالتفاصيل، زاد تأثرنا بها. فبعد استخدام مصابيح يمكن التحكم بشدة نورها، تصبح قواطع الكهرباء التي تنقلنا فجأة من الظلمة إلى النور الباهر مزعجة. فكل شيء في المنزل لا يعمل على نحو متقن مؤلم كألم الرأس الخفيف أو الضرس في بداية نخره. المنزل الذي لا يتمتع بصحة جيدة هو المنزل الذي عندما تفتح خزنه تجدها ممتلئة بالملابس بحيث لا تجد ما تبحث عنه لارتدائه. هو المنزل حيث تكتشف في البراد أطعمة فقدت صلاحيتها، أو حيث تشبه حجرة التجميد القطب الشمالي. هو المنزل حيث تقف عاجزاً أمام أكوام من الكتب لا توحي إليك بشيء. إن المنزل الذي تجد فيه الخزن مدموجة بالجدران، والإضاءة في الحيطان والسقف، ولا مكان فيه للأشياء التافهة هو المكان الذي يمكن الاسترخاء فيه، والذي يلهمك ويبلغك المهم. فلا تتهاوني أبداً مع كل ما هو غير مفيد.

## ليكن داخل منزلك مفعماً بالحيوية

«تتناغم العطور والألوان والأصوات مع بعضها».

بودلير

منذ 5000 سنة والصينيون يمارسون الفنغ شو (وهو علم الطاقة الانتقالية) في الأماكن التي يشغلونها، فهم يؤمنون بأننا نتأثر باستمرار

بالعالم الذي نعيش فيه (بحالة الطقس، والأشخاص الذين نعاشرهم، والأشياء...) وأن ما يملأ حياتنا اليومية يؤثر بنا ويثيرنا ويغمرنا بالسعادة، وهو دائم الارتباط بنا سواء كنا مدركين لذلك أم لا.

نحن بدورنا نؤثر على العالم الخارجي بمواقفنا وبطريقة مشينا وحديثنا، وبتصرفاتنا. تؤثر اهتزازاتنا وإشعاعاتنا كذلك على الكائنات الحية وعلى نظام العالم المادي. فنحن إذاً نستقبل وننقل «الكي»، شكل من أشكال الطاقة الحيوية.

يرتكز الفنغ شو بداية على نظافة المكان. فعندما يكون المظهر العام معتنى به، فسيكون الباقي كذلك. الذهن أصفى، والقرارات أوضح.

يجب أن يكون مدخل المنزل رحباً ومضاء وفيه أزهار: يعزز ما هو مركز عليه في مدخل المنزل انتقاله نحو الداخل. إذ يمكن لمرآة أو لوحة بألوان مرحة أن تعالج ضعف الإنارة وضيق المكان. فعلى «الكي» أن يتنقل في المنزل، بحيث لا يجد أمامه معابر مغلقة.

يجب أن يكون كل ما يدخل المنزل غذاء له. ولا بد من أن نولي كل شيء نرغب وضعه في مدخل المنزل اهتماماً خاصاً لتأثيره المضاعف. واعلم أن كل لون يعطي «الكي» سمة عن طريق قدرته الاهتزازية.

أما الزوايا، فإنها تعكس «كياً جافاً». لذا يُنصح بتلطيفها بأن نضع فيها على سبيل المثال نبتة ذات أوراق دائرية. حينها سيتغير جو الغرفة بالكامل.

يجب أن تزود الأصوات والألوان والمواد والنباتات إثراءات اهتزازية نافذة. يجب أن يكون عالمنا متناغماً مع قوانين العالم. إذ تسمح لنا مراقبة وإدراك أسس الحياة التوافق معها، وإدراجها عن وعي منا في حياتنا: حتى لا نسبح عكس التيار.

لكي تنعمي بالكثرة، احفظي كل الأطعمة في مكان واحد واحرصي على التزود باستمرار بالمؤن. يجب ألا ينتابك الشعور بالحاجة. لذا ليكن وعاء الفاكهة ممتلئاً بها باستمرار، والبراد فارغاً من الخضراوات الذابلة وبقايا الطعام الذي قد أُعِدَّ قبل ثلاثة أيام. كما يجب أن تختفي عن الأنظار كل المواد الحادة وذات رأس دقيق (سكاكين ومقصات...)، ولا بد من التخلص من النباتات والفاكهة الذابلة (إن مشاهدة النباتات وهي تفنى ببطء يثبط الهمم دون إدراك منا)، وهكذا لنتخلص من كل مادة انتهت صلاحيتها وفسدت. واعلم بأن الصينيين لا يأكلون بقايا الطعام على الإطلاق، ولا يطبخون إلا المواد الطازجة جداً. فهم يدركون أن طاقتهم وحيويتهم شديدة الارتباط بهذا الأمر.

وهم يظنون أن الأزهار الجافة تمتص إلى حد ما طاقتهم محاولة منها للعيش من جديد، وأن حاوية القمامة الموضوعة في مكان خطأ (قرب حنفية الماء) تجلب اهتزازات سيئة إلى الماء (وهذا معلل من الناحية الإشعاعية).

إن حرصنا على أن تكون شقتنا نظيفة ومرحة وخالية من «الكي» السيئ قد يغير الصورة التي نوحيها للآخرين، حتى ولو كانوا على بعد ألف فرسخ

من مكان سكننا. إذ لا بد أن نبقى متحدين بالكامل مع داخل منازلنا، في أي مكان كنا فيه. إن تركك منزلك رائع الترتيب والنظافة عند مغادرته إلى مكتب العمل في الصباح يؤثر على كل نهارك.

إن «الكي» مرتبط بالمواد وأشكال الأشياء التي يمر عليها. لذا تُعد الغبرة والأوساخ المأوى المفضل «للكي» الخامد والهادم للتناغم. كما يمثل السجاد والموكيت مرسى المادة: فهي تقدم موارد الوجود القاعدية. فكما أن الطاقة مصدرها الأرض، فلا بد من أن تكون كل سطوح المنزل والأحذية نظيفة ولا مأخذ عليها. علماً بأن الشرقيين يخلعون نعالهم في منازلهم.

يبلغ الفنغ شو غايته القصوى عندما نجد جوهرنا الداخلي، ونعيش كل دقيقة من حياتنا بصدق مع ذاتنا الحقيقة.

## أنوار وأصوات

«نور القمر ينقش نور الشمس المرسومة».

مثل هندي

النور هو الحياة. ويصبح المحروم منها مريضاً، بل مجنوناً.

تجنبي في منزلك الأنوار المتماثلة. إذ يتغير النور الطبيعي باستمرار، فيألق أو يظلم كل ما نراه.

وكذلك الأصوات في المنزل تؤثر على صحتنا أكثر مما ندرك: من صرير الباب وجرس الهاتف القوي. ولكن يمكننا تزييت مفاصل الأبواب، واختيار هاتف برنين موسيقي، وفرش الأرض بموكيت سميك لامتصاص الأصوات..

اختاري عند شرائك أجهزة المنزل تلك التي تصدر ضجيجاً أقل. تستقبل أذن الإنسان حديثاً بـ 60 ديسيبل، وهي تعاني عندما تصبح درجة الضجيج 120 ديسيبل. لماذا إذاً نقبل بخلاط يصدر 100؟ وهذا الأمر ينطبق على الهواتف والمنبهات وأجراس الأبواب... اختاري ما يناسبك بحذر.

**الخزن**

«يجب أن يكون الترتيب الجيد مخططاً له، بحيث لا تهمل فيه أدق التفاصيل بما يتناسب مع حاجاتنا. أهم عنصر في التجهيز المنزلي هو الترتيب. إذ يستحيل عند غياب الترتيب الجيد التمتع بأي فراغ في المنزل».

شارولت برياند

لا يأوي المنزل كائنات بشرية فقط، بل أيضاً أشياء وأحياناً حيوانات. لذا لا بد من أن يُصمم منذ البداية بحيث تتوافر فيه خزن كافية مدموجة في جدرانه لتجنب الفوضى؛ وحتى لا تكون هناك حاجة لإضافة خزن ومناضد وألف شيء آخر.

يجب ألا تكون الخزن سوى أماكن فارغة، بل لا بد من إعدادها وفقاً لحاجاتنا؛ بحيث لا نضطر إلى منضدة منخفضة لنصعد عليها في كل مرة نريد فيها أن نخرج وعاء، ولا إلى عبور المطبخ كله لوضع ملعقة صغيرة في مكانها. إذا تعذر ترتيب الأشياء فهذا يعني أنها لم تجد مكاناً عملياً لتوضع فيه.

لا بد من تركيب كل خزانة بالقرب من مكان استخدامها ومن الوظيفة المطلوبة منها، بحيث نقلل قدر الإمكان عدد خطوات وحركات قاطن المنزل.

فعلى سبيل المثال، لا بد من وجود خزانة على الأقل في كل طابق من المنزل لترتيب أدوات التنظيف، وسقيفة قرب زاوية المطبخ، وخزانة للمناشف والفوط في كل حمام، وخزانة خاصة لوضع المعاطف والحقائب والشماسي والأحذية وحقائب الزوار... في مدخل المنزل قرب الباب الرئيس. فلماذا إذاً لا يؤخذ بالحسبان كل هذه الأمكنة عند التخطيط لبناء المنزل؟

يجب أن يكون المنطق والسعي وراء الفاعلية أساس العمل والراحة والصحة.

## الأشياء: أيها نتخلص منه، وأيها نحتفظ به؟

### احتفظي بالأساسي

ما حاجاتنا الأساسية؟ إننا نحتاج للقليل لنعيش وما يكفي لنعيش جيداً.

لقد كانت العصور الوسطى حقبة تاريخية عمّت فيها الروحانية والاكتفاء بالقليل على نحو رائع. لقد كان الطعام واللباس والمسكن إلى عصر النهضة محدوداً بما يتناسب مع المنطق. ولكن لم يعد هذا يناسب زماننا؛ على الأقل في المجتمعات التي نعيش فيها نحن.

نقل مصور معروف بعد أن قام ببحث في أنحاء العالم أن المسكن في منغولية يحتوي وسطياً على 300 شيء في حين في اليابان يحتوي على 6000 شيء.

وأنتِ كم تمتلكين من الأشياء؟

ماذا يعني بالنسبة لك الاكتفاء بالقليل؟

قد تكون الإجابة عن سؤالنا طاولة وسرير وشمعة، كما هي عليه الحال في حجرة دير أو منفردة في سجن، هذا إذا غضضنا الطرف عن عريهما المحبط. ولكن يمكننا أن نعيش على نحو أفضل بالتأكيد إذا أضفنا إلى هذه اللوحة شيئين أو ثلاثة أشياء جميلة وقع الاختيار عليها بما يتناسب مع تقشفنا. بضعة أشياء لتغذي روحنا ونرضي حاجتنا للجمال والراحة والأمن: قطعة مجوهرات جميلة واحدة، وأريكة إيطالية...

المثالي هو أن نقتني فقط ما هو جداً ضروري، وأن نعيش في مكان لا عيب فيه كالأحلام: في مكان صُمِم وأُعدَّ ورُتِب جيداً. في مكان نكون فيه أحراراً مستقلين، حيث يستطيع الذهن أن يبقى حراً ومنفتحاً على كل ما لم يكتشفه بعد.

إن الحاجة الأساسية لكل إنسان هي أن يعيش في ظروف تسمح له بأن يحافظ على صحته جيدة، وعلى توازنه وكرامته؛ ومن ثم على نوعية جيدة من اللباس والطعام والمحيط. ولكن ويالللأسف! لقد أصبحت النوعية الجيدة للحياة نفسها ترفاً.

### المقتنيات الشخصية

يجب أن يكون من المقدور وضع كل ما يمتلكه المرء في حقيبة أو حقيبتي سفر فقط: ملابس جرى اختيارها بعناية، وحقيبة نسائية، وألبوم للصور المفضلة، وغرضان أو ثلاثة من الأغراض الشخصية. أما الباقي، أي ما نجده عادة في المنزل (فرش وأوانٍ منزلية و تلفاز وأثاث) يجب ألا نعده من مقتنياتنا الخاصة.

يسمح لك تبنيك لهذا الأسلوب من الحياة أن تعيشي في سلام وصفاء. إنك بهذا الأسلوب ستحصلين على شيء قليل من الناس يمتلكه: ألا إنه التفرغ وراحة البال.

علينا أن نجهز أنفسنا في أقرب وقت ممكن لنترك هذا العالم، بحيث لا نخلف وراءنا إلا منزلاً وسيارة وبعض النقود... وبضع ذكريات جميلة. فلا لملاعق الفضة والأقمشة المخرقة (الدنتيل) ومشكلات الإرث ودفاتر المذكرات.

ارمي أغراضك التي لا جدوى منها، وقولي لأقاربك: إن الشيء الوحيد الذي ترغبينه هو عدم امتلاك أي شيء. استبدلي أريكة مريحة بخزنك القديمة، وأدوات صحية من الكروم بالأدوات الفضية، وملابس صوفية فائقة الجودة بالأثواب التي لم تلبسيها منذ زمن، و المزيد من الوقت مع أصدقاء حقيقيين بعلاقاتك ومعارفك الكثيرة، و صندوق من المشروبات الروحية بجلساتك عند المعالج النفسي!

أما الباقي فإنه يعود إلى عالم المثقفين والروحانيين ومحبي الغموض وعالم الجمال والمشاعر.

إن إعادة تنظيم حياتك لتكون أكثر مرحاً وحيوية أمر يتعلق بك، وبمقدرتك على إقناع شريك حياتك فيه.

قولي: وداعاً للجمود والتراكم والأغاني الحزينة والمعارف الكئيبة؛ إذ يُضاف إلى كل هذه التراكمات من أثقال ميتة طبقات بعضها فوق بعض من قيم خادعة وعادات وأعباء تعمي بصيرتنا وتمنعنا من التركيز على ما زال في مقدورنا الغوص فيه في أعماق أفكارنا وقلبنا وخيالنا.

## لا تفكري كثيراً وعيشي خفيفة وبسّطي الأمور

«عش حياتك متأهباً وكأن عدواً قد أشرف قدومه، بحيث تتمكن من مغادرة منزلك صفر اليدين في بضع ثوان».

دافيد ثورو، والدن

كوني دائماً حذرة وجاهزة لمواجهة الطوارئ.

أعدي قائمة شخصية ومفصلة لكل ما تملكينه. إن هذا سيساعدك في فرز ما لا جدوى منه. يجب أن تكون ملابسك، إذا ما استثنينا بعض النزوات، قليلة جداً، بحيث يمكنك نقلها بنفسك ووحدك. لقد كان اليابانيون مضطرين أن يعيشوا على هذا المنوال بسبب تعرضهم المستمر للحرائق والسرقات والكوارث الطبيعية. فكانوا يختارون مقتنياتهم بحيث يكون باستطاعتهم حملها إذا ما اضطروا إلى الهروب.

اعملي على ألا تمتلكي إلا القليل من الأشياء المادية، واحرصي على أن يكون كل ما تقتنينه ضرورياً وعملياً. وتذكري أن الوزن الزائد هو العدو، سواء كان هذا يتعلق بالصحة أو بالأشياء. واعلمي أن الطوارق لا يمتلكون إلا أمتعة خفيفة.

حاولي أن تستبدلي بمقتنياتك الحالية مقتنيات أخرى أخف وأقل حجماً. قومي ببيع خزنك من الخشب الزان؛ ليحل محلها خزن جدارية صممت بذكاء.

تخيلي أن غرفتك تشبه مضجعاً، وأن منزلك عبارة عن قارب صغير. يمكنك أن تعيشي دون أثاث، في منازل مغربية رائعة لا يوجد فيها من الأثاث سوى سجاد فخم وبضع وسائد وصواني الشاي.

يشكل الأثاث الثقيل والمتراكم عبأً على الذهن ويحد من حرية الحركة في الغرف بسهولة، إلا إذا كنت تقطنين قصراً...

اعملي جاهدة على اختيار الأشياء بما يتناسب مع استخدامك لها وسهولة حركتك، سواء كنت تريدين اقتناء مكتبة من الخشب أو فنجان شاي أو طاولة للمطبخ أو حتى محفظة نقود.

ومن ثم احذري: لكي تعيشي مكتفية بالقليل، يجب أن تكون مقتنياتك من الأشياء، على صغر حجمها، جميلة وعملية وفاعلة.

المنزل والحقيبة: كلاهما ليسا إلا المكان الذي نخفي فيه كل ما هو شخصي جداً. السكين ليست في النهاية إلا نحن، هائمة على وجه الأرض إلى الأبد.

**جوهر الأشياء**

يجب أن نترك الأشياء تنضج؛ حتى نتمكن من استخلاص جوهرها.

عوِّدي نفسك على التحديد والوصف والرؤية والتعيين والتقييم والمعاينة... إن هذا سيساعدك في إدراك كل ما هو سطحي. انظري إلى أعماق الأشياء، وتمعني في أصغر جزيئاتها كما لو أنك تعاينينها بالمجهر؛ حتى لا تفوتك جودتها ولا حتى قيمتها. ولتكتشفي وضاعتها وعدم جدواها أيضاً.

تخلصي من صور الأشياء، وابحثي عما تزودك به حقيقة.

يوحّد الجوهر كل شيء ويحتويه في ذاته: نجمة الصباح في وسط الضباب، شمس متوهجة، إبريق شاي يشبه إبريقاً وليس فيلاً، مثل

ذلك الإبريق الذي ترسمينه لطفلك... وانتبهي: كلما كانت الأشياء بسيطة، زادت نوعيتها جودة.

## اصطفي مقتنياتك ولا تتحمليها

«هام الرسام العجوز فان فو وتلميذه في كل طرقات مملكة هان. كانا يتقدمان ببطء؛ لأن فان فو كان يتوقف ليلاً ليتأمل النجوم، وفي النهار ليشاهد اليعسوب. كان حملهما خفيفاً؛ لأن فان فو كان يحب صور الأشياء، وليس الأشياء نفسها؛ بالنسبة له لا يوجد شيء على الأرض يستحق معاناة اقتنائه باستثناء بضع فراشٍ وأصيص البرنيق والحبر، ولفائف من الحرير أو الورق».

مارغريت يورسنار، أساطير من الشرق

## ليكن امتلاك القليل أمراً محبباً لك.

ليس بمقدور أي شخص امتلاك كل قواقع البحر. فكم هذه القواقع جميلة عندما تكون قليلة العدد!

كيف يمكننا أن نقدر أشياء عددها كثير، وهي عارية من الروح والجمال، «أشياء ميتة»؟

يُعد اليابانيون أسيادنا في هذا المجال، لأنهم منذ زمن قديم جداً، عملوا على ألا يحيط بهم إلا أشياء قليلة، وغير ظاهرة؛ أشياء مرتبطة بمالكها وليس بكل الناس؛ فكانت المسافة النفسية التي تفصل بينها وبين مالكها مختصرة. صُمم كل شيء على نحو جيد، بحيث يكون جميلاً ومفيداً وخفيفاً، ويسهل طيه ونقله، ويمكن أن يختفي قبل كل استخدام له

وبعده، في حقيبة أو في جيب، بل يمكن لفه بقطعة قماش من الحرير. تُقدر الأشياء عند استخدامها الذي من أجله احتفظ بها، ويُعتنى بها كما يُعتنى بالأشياء المقدسة. إن توجيه الأطفال في اليابان فيما يتعلق بهذه الأمور شديد الحزم.

ربما علينا لنتقدم في السن على نحو حسن، أي بخفة، أن نقتدي بهذا الشعب وبعاداته ونتبنى أسلوب حياة موجه نحو ما هو ضروري جداً مع مراعاة الراحة والذوق.

لقد أضعف غزو العالم بالتقنيات روحانية الحياة، وأصبحنا نقبل بالرداءة، فإذا كانت حاجاتنا الحيوية تتوافق مع رغباتنا العميقة، فعلينا ألا نسمح بأن يحيط بنا إلا ما هو رفيع الجودة.

تعلمي أن تتعرفي على نفسك، وأن تحسني تقدير أذواقك وما يناقضها. فعندما تشاهدين حديقة أحلامك، تساءلي: كيف تريدين أن تكون في الحقيقة، هل هي خضراء ونظيفة؟ لا تضيفي إليها مصاطب من التوليب الأصفر وأخرى من أزهار غبرة الراعي الوردية. إذ تجلب لك حديقة مكونة فقط من الأوراق المتنوعة راحة بصرية. كما تُعد المصاطب المتكررة من أحواض مزهرة إهانة للطبيعة. ويصبح التعايش بين تشكيلات كبيرة من النباتات في مكان صغير كفناء أو حديقة مصطنعاً وثقيلاً.

يجب ألا تتجاوز مقتنياتنا المادية ما يفيد جسمنا ويغذي روحنا. أما فيما يتعلق بالروح، فإن الحواس والحدس تكفيها. لتكن خياراتك متطلبة، لتكون حياتك من المستوى الرفيع. ابحثي أولاً عما يناسبك تماماً وما تحبينه قبل كل شيء (ثياب، عقار، سيارة...) واتركي للأخير الغلاف والعلامة التجارية.

درِّبي نفسك على حسن تقدير ما ترينه. فيزداد إحساسك بالأمان تدريجياً في الوقت الذي تصبح فيه المواد المختلفة التي تشكل عالمك المادي أقرب لحوائجك الحقيقة وأذواقك الشخصية.

## لا تقبلي من عالمك إلا ما يرضي أحاسيسك

«خذ وقتك في اكتشاف ما تحب، بحيث تتعلم أن تحب كيف تعيش».

سارة بريثاك

فكما أن الأفكار مهمة فكذلك هي الأشياء. لا يعرف معظم الناس ما يحبون حقيقة أو ما يناسب أسلوبهم في الحياة.

تُعدُّ الأشياء أوعية لمشاعرنا؛ لذا لا بد من أن تكون مصدراً للسعادة كما للمنفعة. اصطفي ثم ارمي كل ما هو بشع وفي غير محله: إذ تبث تلك الأشياء إشعاعات سلبية وتؤثر على سعادتنا مثلما يؤثر التلوث الصوتي والغذاء السيئ على صحتنا.

يجعلنا العيش المستمر مع تلك الأشياء التي لا تسرنا حقيقة حزينين ونستحق الشفقة. عندما تثيرنا تلك الأشياء (بوعي منا أو بلا وعي) تحرض الجهاز الهرموني على إفراز سموم، فكم من مرة قلنا: «إن هذا الشيء يسمم حياتي، يثير أعصابي، يقتلني...»

بالمقابل، يزودك شيء خالٍ من العيوب براحة وطمأنينة وسلام لا مثيل لها.

خذي على نفسك عهداً على ألا تحتفظي إلا بما تعشقين. وماعدا ذلك لا قيمة له ولا معنى. لا تدعي الرداءة ولا الماضي يغزوان عالمك. اقتني القليل، ولكن الأفضل. ولا تقبلي بأريكة جيدة، بل اشتري أجمل أريكة وأخفها وأنسبها لك والأكثر راحة.

لا تترددي في التخلص من الأشياء التي بالكاد تناسبك واستبدلي بها ما هو فائق الجودة وكامل، حتى ولو كان يكلفك نفقات قد يصنفها كثير من الناس من التبذير. يكلف الاكتفاء بالقليل غالياً، ولكن مقابل هذا الثمن الباهظ سترضين أن تكتفي بالقليل. إننا عندما نخطئ في اختياراتنا نكتشف ما يناسبنا تماماً. فهذه الأخطاء تعلمنا.

**اختاري ما هو مفيد وصلب ومناسب لك وله استخدامات متعددة.**

«ما يعمل جيداً يُسعد النظر إليه».

فرنك لويد رايست

البساطة هي الوحدة التامة بين ما هو جميل وما هو عملي ومناسب. يجب ألا يكون للسطحية مكان فيها.

اعملي على ألا تقتني من الأشياء اليدوية والمتكررة النموذج إلا كمية قليلة جداً، ولكن احرصي عند اختيارها أن تكون مناسبة لجسمك وتخدمه. فإذا طابقت قارورة شكل كفك، فستستخدمينها أكثر مما لو كانت تضطرك لأن يبذل رسغك جهداً عند رفعها واستخدامها. كما تسمح شفافية الكأس الأبيض للعين برؤية طبيعة وكمية المحتوى مباشرة.

إننا باستخدامنا للأشياء نكتشف قيمتها وجودتها. فلا تبحثي عن أفضل منتج متوافر في السوق مهما كان الثمن، وإنما عن الأشياء الوفية، التي تستمر طويلاً وتناسب الوظيفة التي من أجلها صُمِّمَت. قبل أن تشرعي في الشراء، المسي وزِني وتحققي واطلبي رؤية وسماع (صوت المنبه، الأجراس..).

يجب أن تكون الفخارية خفيفة في اليد، والكأس صلبة. يقول أحد الفلاسفة ومن هواة جمع الفن الشعبي؛ ياناجي سوريتسو: كما أن العامل الجيد يجب أن يكون قوياً ويتمتع بصحة جيدة، يجب أن تكون الأشياء ذات الاستخدام اليومي مقاومة. فالأشياء المزخرفة ودقيقة الصنع غير مناسبة للاستخدام اليومي. فإذا كنت ترغبين في رؤية أوانٍ جميلة، فاذهبي إلى مطعم رفيع المستوى من وقت لآخر. أما في منزلك فلتكن أطباقك من الفخار الأبيض والسميك الذي لا يُكسر بسهولة ويدوم طويلاً ويتماشى مع كل أطباق الطعام ويجعلها شهية. إن أناقتها لا تزعج إلا الهواة أصحاب الذوق الفريد. لم تكن في الأصل الزبادي الكورية «يي» الباهظة الثمن إلا زبادي أرز متواضعة يستخدمها فلاحون كوريون. لم تُصنع لتسر الأنظار، بل لتلبي الحاجات اليومية.

يجب ألا تكون الأشياء ذات الاستخدام اليومي قابلة للكسر، ورديئة الجودة؛ لأن استعمال الشيء وجماله يتقدمان جنباً إلى جنب. وتُعد الأشياء التي لا تُستخدم، من وجهة نظر معينة، سلبية وإن كانت جميلة.

إذا كان استخدام الأشياء يجعلنا نخاف أن تُكسر لأنها ثمينة، فإن هذا الخوف يُفسد سرور اقتنائها واستخدامها. يختار أساتذة «زن» كنوزهم من

بين الأشياء ذات الاستخدام اليومي والأشياء العادية والطبيعية. هنا، بين هذه الأشياء، يبحثون عن أشكال الجمال غير المألوف. إذ يكمن الجمال الحقيقي بالقرب منا، ولكننا لا نراه؛ لأننا نبحث عنه بعيداً.

تصبح الأشياء جميلة حتى ولو كانت عادية كإبريق شاي أو سكين، عندما تُستخدم باستمرار وتُقدر لسهولة استخدامها. إنها تُغني يومنا بتلبيتها حاجاتنا الصغيرة التي لا يقدرها سوانا.

حاولي أن تهتمي بالجمال المرئي أكثر من الجمال «الأيديولوجي» (أطباق وبياضات بعلامات تجارية مشهورة...) ولا تحيطي نفسك إلا بأشياء تلبي حاجاتك المباشرة، بأشياء تملك جمالاً لم تُصمم لتحققه.

## اسعي وراء الجودة الأصيلة التي لا تشيخ

حتى تحرري خيالك، فضّلي الأشياء المصنوعة وفق أصول تعتمد على معرفة وتجربة وحكمة الحرفيين الذين تناقلوا تقنياتهم من جيل إلى جيل على تلك التي أبدعها فنانون لا يسعون في أغلب الأحيان إلا وراء السمعة والثروة. قد يُوصف شراؤك لحقيبة يد من المستوى الرفيع أو عقد لؤلؤ من عند صائغ ماهر بالتحذلق، ولكن يكفيك معرفة أن هذه القطع قد صُنعت بجودة لتستحق ثمنها.

اصطفي الأشياء النبيلة، واهربي من البهرجة الصاخبة: أوانٍ فخارية بيضاء بياضاً رصيناً خالياً من العيوب، وأثاث مبرنق لا يبرر سعره إلا شكله وبريقه، وخشب توحي جزيئاته وملمسه بالجمال الطبيعي (صوف، قطن، حرير...)، قماش، أحجار...

مع تقدم الصناعة، فقدنا القدرة على الرؤية والحكم على الجودة الجوهرية للشيء. إذا كان ليس بمقدورك بعد شراء أريكة أحلامك، فادخري فلساً بعد فلس إلى أن تتمكني من أن تقدميها هدية لنفسك. ولكن لا تشتري شيئاً مؤقتاً «بانتظار» أن تحصلي على ما تريدينه حقاً. فإنك بذلك تخاطرين بالاعتياد عليه... على حسابك!

أن تكون رغباتك عجيبة أفضل من القبول بواقع رديء.

لا تقيمي الجودة بالأرقام. الجودة الحق تلبي حاجات الجسم ومحيطه.

يتألق الشيء فائق الجودة دائماً بسهولة ورشاقة. يزداد الجلد من النوعية الممتازة طراوة وتألقاً مع الاستخدام. وتصبح كنزة من صوف تويد أخف وينعم مرتديها براحة ورضا أكبر إذا ما كثر ارتداؤه لها. وكلما زاد عتق الخشب، أضفى دفئاً أكبر للعين كما للقلب. ولكن كلما تقدم العمر بشيء اصطناعي، ازداد قبحاً وإثارة للأعصاب. لذا اختاري المواد التي تعمر طويلاً.

**الجودة والترف**

كثرة الأشياء تقتلها، وتنقلب المبالغة بالإثارة على الإنسان الذي أصبح عاجزاً عن تشغيل خياله حول ما هو بسيط.

تناغم الألوان، والمواد النبيلة اليومية (رسم الخشب الطبيعي، جزيئاته، لمعانه... ملمسه) تريح البصر والملمس أيضاً.

عندما نتذوق الجودة، يصعب علينا بعدها التأقلم مع الرداءة.

ولكن تقل في المجتمع الاستهلاكي ملاحظة الناس للجودة، فلا يطلبونها (لأن الجودة غالية الثمن لمحدودية كميتها. وهذا هو الترف بعينه).

لقد لفت نظري أحد باعة السجاد الفائق الجودة أن ما لا قيمة له يحقق مبيعات أكبر على حساب القطع الجميلة الباهظة الثمن طبعاً التي ترضي صاحبها طوال حياته وتسعده كلما نظر إليها.

## فن التناغم

لا يكفي اقتناء القليل من الأشياء الجميلة. لا بد أيضاً من أن تكون متناغمة فيما بينها، بحيث تنتمي إلى الطراز نفسه، وتشكل كلاً واحداً.

يعكس الطراز شخصيتك ويعطي صورة صادقة عنك.

تعني البساطة أيضاً خلق تناغم بين أشياء قليلة وضرورية.

أعطي قيمة لحياتك واختاري لها طرازاً خاصاً بها باقتصاد وبساطة.

في كثير من الأحيان يصبح القليل في عالم الجمال كما في المجالات الأخرى، كثيراً. يصبح الشيء جميلاً عندما يُعطى قيمة، أي عندما يُعزل ويتناغم مع الكل. يختصر زر ورد وحيد في مزهرية الطبيعة كلها والفصول والفناء...

إبريق شاي دون فناجين، و فناجين دون صينية، وصينية غير متناسبة مع طراز الغرفة. كل هذه الأشياء تخرق التناغم ورصانة الوقت والمكان. لا يكون محل خزانة خشب قديمة من طراز لويس الخامس عشر في شقة حديثة الطراز.

أحيطي نفسك بأشياء تمنحك السعة والاحترام. وأحسني الاستفادة من الأشياء القليلة التي تقتنيها. إذ ليس بامتلاكك للكثير من أطباق البورسيلن التي تملأ الرفوف يصبح صالونك أكثر أناقة وراحة. تجعلنا

الأشياء التي صُممت فقط لتزين المكان نشعر بالجمود والثبات واللاحياة. أما التجرد من الأشياء، فعلى العكس، يثير الخيال والإبداع والتغيير.

ملاحظة: عندما يكون لكل الأشياء المنتمية إلى المجموعة نفسها واللون نفسه، يمتلكنا الشعور بامتلاك القليل هذا دون ذكر الراحة البصرية والترتيب اللذين تزودنا بها.

## الملابس: طراز وبساطة

### طراز وبساطة

«عندما تشعر المرأة بأن لباسها كامل، قد تنسى هيئتها. وهذا ما نسميه الجاذب. كلما تمكنت من نسيان نفسك، زاد جاذبك».

سكوت فتزجرالد، ليل رقيق عذب

الطراز، هو ذاك الذي يقطن الفكر. يعرف الطراز الشخصي أن يقول: لا للتطرف الدارج. إنه يزاوج بين ما ترتدينه وشخصك.

الموضة تتغير ولكن الطراز يبقى. الموضة مسرح، أما الطراز فإن مبدأه البساطة والجمال والأناقة. الموضة تُشترى أما الطراز فيُمتلك.

الطراز هبة.

كلما تقدمت المرأة في العمر، وجب عليها تنقية طرازها. قد يناسبنا طراز معين على نحو دائم؛ لأن القيمة العظمى للجودة هي الرصانة المنبعثة منها.

المثالي هو ارتداء الحقيقة وليس اللباس. تمنح البساطة مفتاح إبداع طراز خاص وجذاب، وهذا ينطبق على المرأة كما ينطبق على صورة أو لوح خشب متألق قرب نار متوهجة في مدخنة، أو طاولة منخفضة خالية إلا من فنجانين أو ثلاثة فناجين صافية الشكل، وهذا ينطبق على الهندسة، كما ينطبق على الشعر انطباقاً رائعاً.

لا تشبه الأنيقات شجرة عيد الميلاد، إنهن يرتدين في أثناء النهار بدلات جميلة جيدة التفصيل وللسهرة فساتين بسيطة وأنيقة مزينة بقطعة مجوهرات أو اثنتين، ومن ثم يتركن الآخرين ينظرن إليهن؛ لأنهن يعلمن أنهن حقاً يستحققن ذلك.

أما فيما يتعلق بالألوان، فإن الأسمر الفاتح والرمادي والأبيض والأسود كافية...

يُقال: إن النساء اللواتي يلبسن الأسود حياتهن ملونة، ويفسر لنا مصمم الأزياء الكبير يوجي ياماموتو شغفه بالأسود قائلاً: إن ارتداء الألوان يزعج الآخرين ولا فائدة منه. أما الأسود والأبيض فإنهما يكفيان وحدهما. فهما يتمتعان بالجمال المطلق ويسمحان لنا بالمضي نحو ما هو أساسي (لون الجلد، الشعر، العينين، الجوهرة...كل هذه الألوان تبرز على نحو أفضل مع الأبيض والأسود، وينطبق هذا أحياناً مع الأسمر الفاتح والأزرق الغامق). اجتنبي عموماً الأقمشة المطبوعة والمزهرة والمخططة والمزدانة بدوائر أو خطوط.

من الحكمة كي تكون ملابسك منوعة أن تتقيدي بمجموعة من نسقين أو ثلاثة من الألوان وتضيفي إليها للمزاج بضعة ألوان حية وصافية قد وقع الخيار عليها بعناية.

يُسهّل عليك اللباس التقليدي والرزين اختيار ملابسك من الصباح، ويعفيك من هم الفرز والتخلص من الملابس غير الملبوسة.

تكفيك دزينة من قطع الثياب المتناسبة، بحيث يمكنك مزاوجتها مع بعضها؛ لتناسب كل المناسبات.

لا يُعد اللباس الضيق جداً أو الفضفاض جداً أنيقاً على الإطلاق. لقد ملت النساء في كفاحها لإيجاد الملابس التي تناسبها، وتعبت من مهمة الظهور على نحو أنيق جذاب والتنعم بالراحة في الوقت نفسه. لذا تخلصي من كل ما هو غير متجانس أو صغير جداً أو قصير جداً أو قديم جداً، أي كل ما هو مبالغ فيه. كما أن ارتداء كل ما هو فاقد لرونقه يُكبِّر في السن.

اجعلي خزانتك مرفأً من الأمن والسلام؛ إذا لم تكوني ملزمة بلباس معين للذهاب إلى العمل أو مكان آخر البسي «الجينز» فإنه مريح وعملي جداً ومن الجودة العالية.

لا تبرهن المرأة بحسن اختيارها لملابسها على حسها الذوقي فقط، بل أيضاً على ذكائها ومزاجها وجرأتها.

ابقي مخلصة لطراز واحد في لباسك: فمن السهل أن تفقدي شخصيتك عندما تحاولين تقليد الأخريات. إنك عندما تتعرفين على نفسك تجدين طرازك الخاص بك.

يعرض علينا كل يوم سلسلة من الخيارات؛ لتساعدنا في التعرف على أنفسنا كأشخاص فريدين. من المثالي أن تكون قراراتك متناسبة مع الصورة التي كونتها لنفسك في نفسك والتي تريدين إظهارها للآخرين.

ولكن الواقع غير ذلك، إنها مجموعة من تلك التفاصيل الصغيرة التي تملأ حياتك اليومية هي التي تشكل صورتك الحالية.

يجعلنا الطراز، طرازنا، نشعر براحة واسترخاء. تذكري تلك الأوقات التي شعرت فيها بأنك حسنة اللباس وأنيقة وواثقة من نفسك. هذا الشعور هو أيضاً ما يشعره الآخرون تجاهك. يمنحنا اختيارنا لملابسنا ومجوهراتنا السرور والسعادة، لنا وللآخرين أيضاً...

من واجبنا أن نمنح العالم الذي نعيش فيه مسحة من الجمال، ويجب أن تكون كل قطعة من ملابسك تكفي وحدها. ابتدعي طرازك الخاص بنفسك.

**هل تتكلم ملابسك اللغة نفسها التي تتكلمينها؟**

إن علاقة اللباس بالجسم كعلاقة الجسم بالروح. يجب أن تعكس الملابس ما نحن حقاً من الداخل على أن نحافظ على أناقتنا ونرتدي ما هو عملي. خططي في البداية ما ستحتويه خزانتك من الملابس في ذهنك. ثم ابحثي عن الملحقات المناسبة لطرازك (أحذية، حقائب)، وخذي وقتك في إعداد ملابسك الخاصة بك. إن ملابسك تعبر عنك، وعما ترغبين أن تكوني، عن خيالك، عن تصميمك، عن حزمك، عن أفكارك السياسية وعن نزواتك وعن أسلوبك في الحياة. إنها تتكلم عنك قبل أن تتكلمي أنت عن نفسك وتفتحي فمك.

ليست الحياة بسيطة. إنها تتطلب منا تولي مهام عديدة. ما الدور الذي أديناه اليوم؟

ملابسنا تمثلنا، وتعبر عن طباعنا، وعن أسرتنا ومحيطنا وعن كل الناس الذين نلتقي بهم في طريقنا. يجب أن تعكس ملابسنا طرازنا وأسلوبنا في الحياة بعمق ونقاء.

لشعورك بالراحة مع نفسك معنى كبير. تخترق روحُ الملابسِ الجسم. إذا نظرنا إلى الحياة ببساطة كما تبدو، فسنتمتع بحرية أكبر من كل إفراط.

يمنحك شعورك بأنك حسنة الملبس سلاماً داخلياً واحتراماً. فعندما نرتدي لباساً متناغماً مع روحنا، نشعر مباشرة بالانسجام. وهكذا يمكن أن تكون ملابسنا صديقة لنا أو عدواً؛ فهي تتمتع بالقدرة على منحنا القيمة وحمايتنا، أو بإمكانها على العكس أن تعطي عنا صورة خاطئة. بل إنها تتمتع بمقدرة سحرية على تغيير تصرفاتنا.

## بسطي ملابسك

ماذا تقتنين؟ إلى ماذا تحتاجين؟ يتطلب العيش هانئاً البساطة والحكمة والتناغم. بساطة اللباس هي التي تعطيه القيمة. ومرة أخرى نؤكد على أن القليل يجر الكثير.

اعملي على اختيار ملابسك من الطراز التقليدي، بحيث يمكنك ارتداؤها ثمانية أشهر من السنة سواء مع بعضها، أو منفصلة عن بعضها. إن تلاعبك بنسيج القماش (مخمل، جلد، حرير، صوف أو كشمير) حل ذكي.

قومي بعملية فرز: لا تحتفظي إلا بما تحبينه، فالوقت ليس متأخراً أبداً لأن تصبحي امرأة أخرى. اليوم، قد خطوت خطوة نحوها. تخلصي مما

لا يناسبك، ومما هو قديم. ومن تلك الأشياء التي لم تلبسيها أبداً دون أن تعرفي السبب. تخلصي من الأحلام المخادعة، والمشتريات الخاطئة، ومن النزوات التي ارتكبتها في لحظة ضعف أو حرمان.

يبعد عنك اكتشافك للباس المثالي الضغط النفسي المستمر الناتج عن عدم شعورك بالراحة بسبب ما ترتدين. إنه يسمح لك بالخروج من منزلك صباحاً وأنت تشعرين بخفة ومزاج حسن. وهذا يقلل من الإزعاجات التي تسمم وجودنا.

يعني القليل التخلص من الحيرة أمام خزانة ممتلئة بالملابس القبيحة أو بالكاد تناسبك. فيصبح لما اصطفيته بعد الفرز قيمة ويسهل تنسيقه مع غيره.

إن رؤية لباس معلق قد كرهت ارتداءه أشد وطأة على نفسك من التخلص منه نهائياً في سلة المهملات.

ما من امرأة إلا وقد أخطأت في يوم من الأيام في أحد مشترياتها، مما يفسد عليها أناقتها.

تجعلنا الملابس غير الملائمة نكب على الأكل؛ لنعوض ما نشعر به من ضيق، ونحن نرتدي 20% من ملابسنا في 80% من وقتنا. أما باقي الملابس فإنها غير محببة لك أو غير مريحة أو لا تعبر عنك.

لا تحتفظي بما لا يناسبك الآن. إذا فقدت 10 كغ من وزنك، فإنك على الأغلب سترغبين في شراء ما هو جديد لتبدي بمظهر جديد. أعيدي التفكير بكل قطعة من ملابسك؛ وبالملحقات التي تناسبها (من جوارب أو حزام أو عقد من اللؤلؤ).

لا ترتدي أبداً تنورة طقم نسائي مع كنزة، وأحذية رياضة مع حقيبة يد نسائية. أعيدي التفكير بكل نشاطاتك وبما يناسبها من لباس؛ أعدي قائمة بما ينقصك.

**ما يجب عليك اقتناؤه**

الإجابة: ملابس «حقيقية».

تخلصي من كل ما يتغير من فصل لآخر. ولا بد من أن تكون الملابس من النوعية فائقة الجودة، بحيث يمكنك ارتداؤها وغسلها عشرات المرات دون أن تفقد شكلها أو تهترئ.

وليكن من ضمن ملابسك عدة قطع رئيسة (سراويل جيدة من الصوف الناعم، وسترة من صوف تويد للشتاء وأخرى أو اثنتين من الكتان للصيف أو الفصول المعتدلة، ومعطف جميل عالي الجودة) وقمصان قطنية متنوعة.

وليكن من ضمن ملابسك على الأقل ثلاث قطع تناسب ثلاث مناسبات (نهاية الأسبوع والطلعات والعمل)، وإذا كنت تقضين معظم وقتك في المنزل، فلتكن ملابسك مناسبة لهذا الأمر.

إذا فقدت حقيبتك في الطائرة، كما حصل معي عندما سافرت إلى كاليفورنيا، ماذا ستشترين؟

**يمكنك أن تقضي عدة أشهر وملابسك تتألف فقط من:**

- 7 قطع خارجية (سترة، معطف مطري، معطف شتوي...).
- 7 قطع للجزء العلوي (كنزات صوفية وقطنية، وقمصان...).

- 7 قطع للجزء السفلي (سراويل، جينز، تنانير، فساتين...)؛
- 7 أزواج من الأحذية(حذاء للمشي، وحذاء نصفي بشريط، وخف، وصندل، ومشاية لداخل المنزل، وموكاسان).
- بعض الملحقات (شال من باشمينا، ووشاح، وأحزمة، وقبعات، وكفوف...).

يجب أن تتكون الملابس الداخلية وقمصان النوم من مجموعة منفصلة، ولكنها في الوقت نفسه مدروسة ومختارة بعناية كالباقي. فما الفائدة من الاحتفاظ بقمصان نوم مشوهة ما عدنا نرتديها ومخزون من جوارب لستة أشهر؟ في مثل هذه التفاصيل الصغيرة يبدو الحزم والقرار الصائب والأنوثة.

**التسوق والميزانية والصيانة**

«تمجد المراكز التجارية الكبيرة عبادة الجسد والجمال والمغازلة والموضة. تذهب النساء إلى هذه المراكز؛ لتمضي وقتها كما في الكنيسة: مكان تشغل فيه نفسها، حيث تصبح كالمهووسات تكافح بكل شغف لشراء ملابس تناسب ميزانية الأزواج، وأخيراً، حيث تجري أحداث مسرحية الوجود وراء ستار الجمال».

إيميل زولا، من أجل سعادة السيدات

إن ارتداء الثياب الأنيقة وحسن استخدام مستحضرات التجميل يرسل أشعة من طاقة إيجابية. على المرأة قبل كل شيء أن تعتني بصحتها وجمالها ومالها.

لا تقبلــي أن تكوني سلبية. يمكنك أن تغيري. يمكنك أن تصبحي متألقة. إن الثقة بالنفس تتطلب منك بعض الوقت والعناية الشخصية وحب الذات.

خصصي ميزانية للابسك كما تفعلين عادة فيما يتعلق بطعام الأولاد وتدريسهم. ليس من البذخ أن تبدي حسنة اللباس. فهذا أمر لا بد منه من أجل حياة متوازنة. إذ إن الملابس الغلاف الذي يغلفنا، وعلينا ألا نشعر بالذنب بسبب رغبتنا في أن نبدو بمظهر حسن. فهذا أمر مهم كأهمية أن نقطن في مكان محترم ونتمتع بذوق مرهف. فهذا جزء من كل، والقضية قضية توازن.

أعدي قائمة مما ترغبين به. ومما أنت بحاجة له، ومن ثم فكري في الثمن.

إذ لا بد عند شرائك ملابس باهظة الثمن أن يكون في نيتك ارتداؤها مراراً ولزمن طويل، فكلما ارتفع سعرها، وجب عليك استخدامها أكثر.

لذا اختاري من الملابس ما هو تقليدي، ويتسم بعلامات تجارية قد أثبتت جدارتها؛ وملابس يسهل العناية بها. الأغنياء مهرة في الاستثمار فيما هو تقليدي. ابدئي بزوج حذاء من الجلد الأسود يمكن انتعاله مع كل الملابس.

عندما تتخذين قرارك في قطعة لباس، تأكدي قبل كل شيء من أن يكون بمقدورك ارتداؤها مع خمس قطع أخرى من ملابسك. التزمي بهذا المبدأ عند قيامك بكل مشترياتك.

لا تشتري أبداً شيئاً لأنك تظنين أنك تقومين «بصفقة رابحة».

رتبي ملابسك. عندما تكون ملابسك مطوية ومعلقة ومهواة ومحافظاً عليها على نحو حسن... تدوم طويلاً.

ضعي ملابس فصل السنة المنقضي في مكان مختلف؛ حتى تتجنبي الارتباك عند فتح خزانة الملابس.

احترمي ملابسك كما تحترمين جسمك. عطري خزنك، واحفظي ملابسك الصوفية من الحشرات بوضعها في أكياس محكمة الإغلاق مع قطعة صابون. ولتكن علاقات الثياب من الخشب، وتخلصي من تلك التي حصلت عليها من مصبغة الملابس أو أعطوك إياها مع مشترياتك. إن علاقات الملابس الجميلة والمتماثلة (مع فصل بين تلك المناسبة لمقاس ملابس الرجال وبين المناسبة لمقاس النساء) يعطي خزنة الملابس هيئة محل تجاري من المستوى الرفيع ويمنحك رضىً وسروراً في كل مرة تبدلين فيها ملابسك. إن سماع رنين تصادم خشبها لأمر رائع.

**حقائب السفر**

«المسافر الفقير هو الذي في حوزته الكثير من الحقائب».

مثل إنكليزي

تكلف كثرة الحقائب أو الحقيبة الثقيلة الوقت والمال (كلفة الإيداع وسيارة الأجرة والانتظار عند مخرج الحقائب بعد هبوط الطائرة، تعب وإنهاك وتوتر أعصاب...). مرة أخرى أكرر: لا تترددي سواء كنت في منزلك أو على سفر من ثقب قبضة فرشاة أسنانك إذا كان هذا يفيدك ويوفر عليك بعض الوزن، ولو كان قليلاً. أحضري معك عند السفر منظفاً

يفيد لتنظيف كل شيء (الشعر والملابس والجسم...)، وزيتاً لاستخدامات متعددة (الوجه والأظافر والشعر والجسم...)، ومذيبات قطنية بدل كيس القطن والزجاجة المتعارف عليها حتى تعفي نفسك من مشكلة انكسارها!

يكفيك ثلاث حقائب: حقيبة للسفر وحقيبة للمدينة وحقيبة يد صغيرة. ولا تنسي طبعاً حقيبتك النسائية الثمينة.

## الحقيبة النسائية

إن من طقوس الجمال التي تبعث السرور استخدام الأدوات الجميلة: قوارير ومحفظات وصناديق وظروف...

لا تستخدم الحقيبة النسائية فقط عند السفر، بل كل يوم. إنها من المقتنيات النادرة الضرورية لمواجهة المفاجآت، وحديقة المرأة الثانية السرية، وخادمها المخلص. فيها تحتفظ بأدويتها ومستحضراتها التجميلية ومجوهراتها وأشياءها الخاصة جداً، وهي التي تسمح لها أن تغادر في أي لحظة خلال ثلاث دقائق؛ لتمضي نهاية الأسبوع في الخارج دون أن تنسى مرهمها الواقي من الشمس أو ملقطها للشعر. وهي أول حقيبة تُفتح في غرفة الفندق أو التي تسمح لك، حتى في منزلك، أن تكون غرفة الحمام خالية ومرتبة. إذ ليس من الممتع البحث عن فرشاة الأسنان في أعماق حقيبة السفر بعد خمس عشرة ساعة من السفر، هذا إذا استثنينا المكان الذي تحتله في حقيبة السفر كل هذه القوارير الصغيرة ومجفف الشعر وآلة التصوير والمشاية، وأدوات الخياطة الضرورية، وأدوات العناية بالأظافر... وكل الأدوات الضرورية للراحة.

ومن ثم، تساعد الحقيبة النسائية على عدم اقتناء إلا ما يمكنها استيعابه.

## حقيبة اليد، عالمك

يُعدُّ كل يوم رحلة سفر، وكل ما تحتاجين إليه يوجد في حقيبة يدك: المفاتيح والنقود والهاتف الجوال ودفتر العناوين ومستحضرات التجميل والأدوية والصور...

إن حقيبة يدك جزء منك. فهي تمضي معظم الوقت ملتصقة بك أكثر من أي قطعة ملابس؛ لذا عليك أن تختاريها بعناية.

يروي لنا محتوى حقيبة اليد أكثر مما تبديه المرأة: الترتيب والفوضى والأهواء والإهمال والنهم والدلال والنظافة والوساخة والكذب...

تختبئ كثير من النساء خلف حقيبة يدها. فهي تجعل منها قانوناً اجتماعياً وحديقتها السرية. لذا اختاري حقيبة يدك جيداً: ولتكن جميلة (بحيث لا تضطرين لتغييرها كل صباح)، خفيفة (لا تزن أكثر من 1.5 كغ بعد امتلائها)، مزودة بجيوب مصممة جيدة (لتجنب البحث عشر دقائق عن ورقة محارم أو بطاقة القطار) ومن النوعية الجيدة.

يُعد شراء حقيبة يد عالية الجودة استثماراً حكيماً. من الأفضل أن تمتلكي حقيبة يد ممتازة من اقتناء عشر حقائب لا تدوم أكثر من فصل، ومن ثم لا تعرفين ماذا تفعلين بها من بعد. اقتني واحدة فقط، ولكن اعرفي كيف تستخدمينها في كل المناسبات بأناقة.

اشتري لنفسك حقيبة يد ـ خلافاً لمجتمعنا الاستهلاكي بلا عنان ـ تمنحك السرور وتمكنك من استخدامها طوال السنة.

إن حقيبة اليد رفيقتك المقربة. إنها تعبر عن شخصيتك. فالمرأة تحمل العالم ـ عالمها وأسلوب حياتها ـ في حقيبتها. إذ للحقيبة دور في زينة المرأة، وفي حمايتها، ودور اجتماعي، كما أنها تؤدي أدواراً عديدة من الناحية النفسية.

إنها تعكس تطلعاتها وانشغالاتها، وتحتوي أحلامها وأسرارها. إنها مملكتها الخاصة والوحيدة التي لا يحق ولن يحق للرجال حق النظر إليها (دون تحفظ). إنها جزء من هويتها. التمتع بأفضل ما تقدمه الحياة لا يقتصر طبعاً على حقيبة يد، ولكنه يسهم فيه.

كانت المرأة في الخمسينيات من القرن التاسع عشر تركز كثيراً على أن تكون حقيبة يدها وزوج حذائها متناسبة. كانت تختار نموذجها الخاص ومن ثم تبتدع طرازها الخاص، إذ لم تكن الملابس الجاهزة موجودة بعد. كان كل شيء مُعداً، بحيث يوافق مقاسها وصورتها.

بالطبع ليس بمقدور كل النساء اليوم أن ترتدي منتجات مشاهير الخياطين (سواء بسبب المقاس أو الميزانية)، ولكن حقيبة اليد لم تتطلب أبداً جسماً جميلاً لتكون جذابة بأقل ما يمكن من الكلفة. إنها تباين بين فستان بسيط أو طقم متحفظ سواء باللون أو الطراز. إذ بمقدور لونها أن يوازن القوام.

مع أن أنماط حقائب اليد أصبحت اليوم لا متناهية، فإن الأنماط التقليدية (طراز كيلي، كاباس...) تبقى وتدوم كما لو أن وجودها محفور في لا وعي النساء، ولا شيء باستطاعته طردها منه.

اليوم ازداد خروج النساء من بيوتها، ومن ثم زاد حملها. لذا عليها أن تحسن اختيار حقيبة يدها، بحيث تكون بطانتها متينة (من قماش قطني متين على سبيل المثال)، ومزودة بجيوب عديدة حتى لا تُحمل ثقل إضافي ويُستغنى عن محفظة البطاقات وصندوق مستحضرات التجميل وعلبة النظارات ومحفظة النقود... من المفترض أن تحتوي حقيبة اليد المصممة بذكاء على خانة خاصة لعلبة مسحوق تجميل الوجه وأخرى للنظارات وأخرى للأوراق والبطاقات وملقط لتعليق حمّالة المفاتيح...

إذ فقدنا السيطرة على العالم، فإن حقيبة اليد بإمكانها ولو لوقت قصير أن تأخذنا إلى مكان كله نظام ورفاهية ومسرات.

**المواصفات الضرورية لحقيبة اليد الجميلة والجيدة**

- يجب أن تكون جميلة من الداخل كما من الخارج (ألقي نظرة على حقائب يد Launer للملكة إليزابيث.
- أن تكون من الجودة العالية، على أن تكون بسيطة وإن كانت باهظة السعر (ألقي نظرة على حقائب يد Cassini التي كانت تحملها جاكي كيندي).
- ليكن من أهداف استخدامها التزين ومنح لمسة جمالية للأريكة أو لموضع قدميك.
- لتكن صالحة لأن تكون قطعة إكسسوار للذراع أو على الركبتين.
- أن تكون ناعمة الملمس ولا تخدش.
- تمنح سروراً خفياً في كل مرة يُنظر إليها.

- تتحول إلى صور مختلفة جميعها جذاب (بعد 3 سنوات، بعد 7 سنوات، بعد 10 سنوات...). يجب أن تدوم حقيبة اليد العالية الجودة عشرات السنين ( سواء من ناحية التصميم أو من نوعية الجلد). حقيبة اليد الجديدة غير جميلة؛ لذا تحلي بالصبر؛ لأنها ستصبح أجمل مع الوقت.
- يجب أن تكون حيادية جداً لتوافق كل ملابسك (باستثناء حقيبة السهرة التي يجب أن تكون كقطعة مجوهرات).
- يجب أن تكون من الجلد الطري (من حيوانات رُبيت في ظروف جيدة وحسن تغذيتها ) الذي يلين مع مرور الوقت (تجنبي الجلد المطلي).
- ألا تفسد من المطر.
- لتكن حمّالتها ليست بالقصيرة، بحيث يمكن حملها على الكتف، وليست بالطويلة بحيث يمكن حملها باليد.
- أن تكون مجهزة بمسامير في أسفلها؛ لتتمكني من وضعها على الأرض دون الخوف عليها من الاتساخ.
- أن تكون مناسبة لمقاسك، كما تفعلين عند شرائك معطفاً أو قبعة، حتى تتناغم مع قوامك. لذا اختاري حقيبة يدك بما يتناسب مع الصورة التي تحبين التحلي بها في نظر الآخرين (حقائب اليد الصغيرة جداً تمنحك شخصية قوية، أما الكبيرة فإنها تثقل كاهلك ).

- أن تكون خالية من الزوايا القاسية (التي تقضي على الأنوثة واللطف) ومن الزوايا شديدة الاستدارة (مصدر البلبلة في الحقيبة).
- ألا تزن أكثر من كيلو غرام ونصف على الإطلاق.
- أن تكون ممتلئة على نحو جميل: فالتفاصيل الصغيرة هي التي تصنفك (مفكرة من الجلد الطري، محفظة نقود صغيرة، منديل صغير أبيض ناعم ونظيف).

# - 2 -
# ميزات الاكتفاء بالقليل

## الوقت: ضياع أقل واستغلال أفضل.

### اليوم أثمن وأعز ما نملك.

«يساوي يوم واحد بمفرده أكثر من جبل من ذهب. فإذا كنت تكره الموت، فعليك أن تحب الحياة»

أوراب كنكو، تسوزورغوزا

يُعدّ كل يوم الشيء الوحيد الذي نمتلكه حقيقة. حياتنا هي يومنا الحالي، وليس الأمس ولا الغد. الوقت هبة مقدسة. فإذا عجزنا عن حسن استغلال الوقت الحاضر، فليس في المستقبل الافتراضي سنحسن ذلك.

ليس المهم فقط أن يكون لدينا الوقت : المهم أيضاً نوعيته وحسن استغلاله.

لا تكوني ضحية فكرة أنك إذا عجزت عن فعل ما تحبين فعله في الوقت الحالي، يكون قد فاتك الأوان، فإن كل ما تفعلينه الآن يجهزك لما ستفعلينه في المستقبل، فالمسألة مسألة تراكم.

### يبحث الناس عن الوقت، وعندما يجدونه يسعون لقتله

«تمنحنا الحياة، جميعنا، في وقت ما، لحظات يبدو فيها كل ما نصنعه صافياً كالزجاج النقي وبزرقة سماء بلا غيوم».

آن موراي لندنبيرج

إذا شعرت أحياناً أن لا عمل لديك، ولديك وقت فارغ، فحاولي أن تدركي تماماً ما يحصل فيك واعملي على تحديد ردود فعلك، ومن ثم ستكونين قد خطوت أول خطوة لتجاوز هذه المرحلة.

إننا نشتكي كثيراً من تبذير الوقت وضياعه وإننا لا نملك الوقت الكافي... قد يضطر المرء انتظار قطار ساعتين أو ثلاث، وحده، دون فعل أي شيء، ولا حتى القراءة، ولكن بلا ملل. تصبح الحياة أجمل بكثير عندما نتمكن من تبني عادة التفكير والاستغراق فيه. التفكير هبة ثمينة تمنحنا سعادة لا يمكن تصورها. إننا نمضي كثيراً من الوقت نتحسر فيه على الماضي، متجمدين في الحاضر أو قلقين على المستقبل. إننا نفسد الكثير من الوقت...

إن تحمل المسؤولية من أكثر الطرق فعالية لاستغلال كل لحظة. حاولي أن تقومي بنفسك بكل ما يمكنك القيام به. فكثير من الناس مكتئبون وتعساء؛ لأن لا عمل لديهم يشغل وقتهم. ابدئي يومك كل صباح بشكر الله على هذا اليوم الذي بدأ. فلا يهم كثيراً إن كان جميلاً أو لا، المهم هو ما قمت فيه من أعمال.

**امنحي نفسك وقتاً مستقطعاً**

**«لم يفت بعد الأوان لن، لا تفعل شيئاً»**

**كونفيشيوس**

امنحي نفسك إجازة. هيئي نفسك لقضاء نهاية أسبوع من ثلاثة أيام. أنقذي نفسك باللجوء إلى مكان هادئ بعيد عن وسائل الإعلام،

وعن إثارة كل الانشغالات المحتملة. ابحثي عن نزل يقدم وجبات الطعام ومناسب لعزلة تأملية.

استعلمي مسبقاً، واجمعي معلومات عن أماكن عديدة يمكن أن تناسبك في حال تعكر مزاجك وشعورك بالتعب وفقدان الحيوية لاتخاذ أي قرار، حتى تقومي برحلة تسعدين فيها.

عندما تقومين بهذه الرحلة، خذي معك القليل: إذ تفسد كثرة الحقائب بساطة النزهة والغرفة. يلزمك فقط لباس إضافي للغيار، وفرشاة أسنان، وقلم ودفتر صغير. لا تشغلي بالك بأمور مادية. إذ إننا مشغولون معظم الوقت ومستغرقون بمقتنياتنا المادية. لذا عليك أن تأخذي منها إجازة أيضاً...

يمكنك أيضاً أن تستيقظي باكراً في بعض الأحيان، وتتناولي إفطارك في مقهى جميل أو تخرجين في نزهة لتأمل غروب الشمس.

يساعد «تغيير السرعة» من وقت لآخر في عدم الغرق في رتابة الحياة وعيش كل لحظة بعمق.

تزداد حيويتنا نشاطاً بتبسيط حياتنا: ومن ثم يصبح بمقدورنا أن نواجه الناس والمواقف على نحو أفضل. بالقليل تصبح أوقاتنا مكثفة وأقدر على تقدير ما يحيط بنا: فكلما قلت مشاغلنا، تفرغنا أكثر لأفكارنا وأحلامنا وللاسترخاء.

تعلمي أن تمضي يوماً بالكامل في منزلك تقرئين الشعر وتطبخين وتستنشقين البخور وتحتسين مشروباً وتتأملين القمر. بسطي مهامك المنزلية ونمي إبداعك، اهتمي بجسمك وطوري قدراتك الذهنية.

## لذة الكسل

«أحتسي فنجاني الشاي وأتناول طبقي من الأرز. وأمضي وقتي كما يملي علي، متأملاً سيل الماء الذي يجري في الأسفل، وقمم الجبال في الأعالي. ما أجمل الحرية، ما أجمل السلام!»

أحد الطاويين

يجب أن يكون الكسل من الترف وليس من البطالة. ولا بد من تقديره وتذوقه وتقبله هدية من السماء، كوقت عابر مختطف.

يصبح الكسل ميزة عند امتلاك القليل من المقتنيات وبالتنظيم. هناك الكثير من الأشياء التي يجب علينا الاعتناء بها. لذا علينا أن نتعلم كيف نكتشف من جديد وقتاً نتخلص فيه من الانشغال بالأشياء.

يجد كثير من الناس أنفسهم منجذبين وراء رغبتهم في شيء من الفتور، فيسعون إلى الهروب من أنفسهم. ولكن الشكل الأسمى للنشاط هو عندما يتوقف المرء عن العمل: ليتأمل في تجاربه وكيانه.

مع هذا لا يمكن تحقيق هذا الشكل من النشاط إلا في العيش في ظروف الحرية الداخلية والاستقلال.

## عيشي حياتك وحواسك متيقظة

«عندما تسيطر علي الرغبة، أذهب لأغترف من ماء النهر الصافي وأحضّر وجبة طعامي. فيسعدني رؤية الماء الجاري قطرة فقطرة أمام كومة الحطب التي جمعتها، فأشعر بحبور عظيم».

باشو، مذكرات رحلة

تعلم العيش والذهن متقد أساس البوذية والطاوية واليوغا؛ تبدو هذه الفلسفات في أعمال العديد من المفكرين والفنانين، مثل إيمرسون وثورو ووايت مان وهنود أمريكا النافاجو...

تفتح هذه النظرة الأبواب للإبداع والذكاء والتصميم والحكمة. العيش ملء الحياة يعني تفتح الذهن وروح حرة ومنفتحة باستمرار.

يُعد عدم الانشغال إلا في مهمة واحدة أمراً حيوياً في فلسفة زن. إذ لا بد من التركيز على ما نقوم به من عمل، سواء كان الإنصات إلى أنغام موسيقية أو القراءة أو مشاهدة منظر ما. عندما نعيش اللحظة الحاضرة، لا نشعر بالتعب: إذ يشعر الناس معظم الوقت أنهم مقيدون بما سيقومون به من أعمال أكثر مما يقومون به فعلياً في الوقت الحاضر. من أجل هذا يشعر الكسالى في أغلب الأحيان بالاكتئاب. لقد تبين اليوم أن قلة النشاط تبطئ الاستقلاب وتؤدي إلى هبوط الضغط.

فلما كان لا بد من العيش، والعيش بكرامة، فمن الأفضل أن نؤدي هذه الأعمال دون طرح تساؤلات.

## اجعل من مهامك الرتيبة اليومية تدريباً على التركيز

ليس المستقبل ما يجب حسبانه، وإنما الحاضر الذي نتركه يهرب منا.

من أجل هذا يكفينا أن ننمي قدرتنا على التركيز، ونرمي كل فكر طفيلي. علينا أن نأخذ بالحسبان نشاط الوقت الحالي فقط، ونركز عليه. لذا تصرّف ببطء مع التركيز على «هنا» و«الآن». إن القدرة على

تحسين نوعية الوقت من أجلّ الهبات. كما أن كل خلية من خلايانا تحتوي على جينات من جينات الخلايا الأخرى، فإن أي دقيقة من وقتنا ما هي إلا انعكاس لكل الدقائق الأخرى.

## كوني دائماً جاهزة لمواجهة المفاجآت

يجتمع الرهبان البوذيون في معابد زن كل مساء لمناقشة وجبات اليوم اللاحق، فهم يرون أنه لا بد من التفكير في كل شيء مقدماً، حتى ولو كان ما نفعله في الوقت الحالي هدفاً بحد ذاته.

إننا نشعر بسكينة أكبر عندما نكون متهيئين لكل ما يمكن أن يحصل لنا: زيارة صديق غير متوقعة، مطر مفاجئ، أمر مستعجل أو دعوة في آخر لحظة! فهذه أفضل طريقة لكي تعيش الوقت الحالي بلا تحفظ.

لقد روت لي سيدة يابانية كانت مصابة بمرض كان يضطرها إلى الذهاب إلى المستشفى في أي لحظة قصتها. كانت هذه المرأة تجهز كل مساء رحيلها مدة عشرين سنة، ولا تذهب إلى سريرها للنوم إلا عندما تكون وجبات اليوم اللاحق قد جُهزت، والغسيل قد كوي ورُتِّبَ، وكل الأعمال المنزلية قد تمت وكذلك حقيبة سفرها الصغيرة جاهزة وفي مدخل البيت أمام الباب. كانت ترغب قبل كل شيء ألا يسبب رحيلها أي قلق لعائلتها: كانت هذه طريقتها في تقبل قدرها بكل سكينة ممكنة.

## اجعلي من الأعمال مهما كنت بسيطة أعمالاً مقدسة، وأغني حياتك بالطقوس

«الطقوس هي التي تجعل اليوم مختلفاً عن الأيام الأخرى، والساعة مختلفة عن الساعات الأخرى».

سانت إكسزوبري

يمكننا رفع مستوى الأعمال مهما كانت بسيطة كالأكل والتحدث ورعاية المنزل إلى مستوى الإجلال.

اجعلي من الطقوس أول رشفة قهوة لك في الصباح، والزمن الذي تقضينه في التجمل، وفي تنظيف زجاج الواجهات، وفي شراء شيء طالما تقت إليه، وفي انتظار وقع خطوات أشخاص تحبينهم، وأحلام يوم عطلة ممطرة، وسهرة تقضينها وأنت تشاهدين فيلماً وتتناولين الرمان، وبداية الأسبوع عندما تتخذين قرارات جديدة.

تخيلي أنك تعيشين مثل غراس كيلي في فيلم يجري فيه كل شيء على نحو طبيعي، وقد توقف العالم بالنسبة لها في اللحظة التي أخرجت فيها من حقيبتها ثوب بيت خفيف بلا مبالاة.

ما هي طقوسك؟ بماذا تزودك؟ لقد كان مونتين يقول: إنه يمكنك أن تغني حياتك التي تعيشينها في اللحظة الراهنة بالطقوس. إذ إنها تجلب لك الراحة عندما ترضخين تحت وطأة الضغوط والمتطلبات اليومية.

العيش ما هو في المبدأ إلا مسألة إدراك. إذ يتوقف علينا نحن وحدنا تحسين محيطنا وجعل التفاصيل التي ترافق طقوسنا تناسبنا.

أن تعرفي كيف تعيشين جيداً عادة عليك تبنيها؛ لتساعدك في تحقيق هذه الطقوس. لذا عندما نضفي لها معنى وجاذباً، تغني كل مجالات حياتنا، وتجلب لنا الرضى وسر الغيب والسلام والنظام.

إنها تجعل أعمالنا اليومية جليلة وتعطي لعالمنا بعداً آخر.

لا تشعري بالذنب عند عدم احترامك لبعض الطقوس: فإذا كنت لا تشعرين بحاجتك لها عند إهمالك لها، فإن هذا يعني أنها لا تسهم كثيراً في سعادتك كما كنت تظنين.

يجب ألا تجلب لك الطقوس إلا الرضى، فإذا كان الأمر كذلك، فعليك الالتزام بها وتأديتها بحماس وحرص قدر الإمكان.

## بعض الطقوس المقترحة

### طقوس الكتابة

«إن لي طقوساً خاصة بي: سيناريو دقيق جداً وأقلام حبر وورق خاص وساعة معينة من اليوم وترتيب شديد للأشياء المحيطة بي وقهوة بدرجة حرارة جيدة..»

دومينك رولان

يمكن تمجيد فعل الكتابة بحد ذاته بتنظيم مكان الكتابة أو نوعية الورق والحبر أو عرض المدونات وأبعادها أو الأريكة المريحة أو الأنوار الخفيفة التي تظلل المكتب المضاء.

### طقوس «التنظيم»

إن مفكّرة بحجم الكف من نموذج فيلوفاكس أداة أساسية وعملية لا بد من اقتنائها: لتتخلصي من الملاحظات المدونة والمشتتة هنا وهناك ومن الفواتير الضائعة وملاحظات عن طريقة صنع بعض الأطباق قد فقدتها في غياهب درج ما.

تعهدين إلى هذه المفكرة استشهادات من أقوال أحببتها وملاحظات من قراءاتك وبطاقات وأوراق ووصول استلام وأفكار عجيبة ومثيرة. تنظم المفكرة تفاصيل حياتك، وتساعدك بفضل بنيتها المرنة التي يمكن تجديدها في التخلص من الأوراق المنفصلة والبطاقات المرمية قرب الهاتف. إذ يسمح لها حجمها ألا تبقى خفية عن الأنظار وفي الوقت نفسه يمكن وضعها في حقيبة يدك عند خروجك من المنزل. إنها التنظيم بعينه.

### طقوس الحمام

حددي خياراتك، بحيث يكون لديك أقل ما يمكن من المنتجات من أفضل النوعيات للعناية بوجهك وشعرك وحمامك. يجب أن يكون كل ما تحتاجين إليه جاهزاً قبل دخولك: الموسيقا والشمعة وكوب المياه الغازية والملابس التي سترتدينها عند خروجك من الماء، وحتى مجوهراتك، واتركي الحمام وراءك نظيفاً مرتباً؛ حتى يتملكك الشعور بالنظافة الكلية.

### طقوس التسوق

عندما تخرجين للتسوق، فليكن مزاجك صياد يبحث عن أفضل صيد، فالمواد الغذائية الطازجة ومن النوعية الجيدة من أجل صحتك وسرورك. التسوق نشاط يتطلب التخيل والحكمة والحماس. اجعلي الحظ حليفك بحمل سلة جميلة جيدة ومحفظة نقود خاصة للنفقات المنزلية وقائمة من الحاجيات. إن البحث عن المنتجات الجيدة التي لم تُعالج والفاكهة اللذيذة والخبز «الحقيقي» والباعة النزهاء، يتطلب وقتاً ودأباً.

**طقوس الزهور**

سلطة الزهور...

اشتري باقة من الزهور مرة في الأسبوع؛ لتمنح منزلك ومزاجك المرح، حتى ولو كان ذلك بوردة جورية حمراء على منضدة قرب سريرك أو باقة من الأزرار الصفر في غرفة الحمام. تجلب الزهور النضارة وتساعد، كما يقال، في خفض مستوى الأدرينالين في أوقات الشدة النفسية. إنها ضرورية لسعادتنا، كضرورة الفاكهة والهواء المنعش.

**كل شيء في وقته**

«في عيد ميلادي قدم لي كأساً واحدة من الشمبانيا، ولكن لتكن من زجاج بكارا أو لاليك. لا أريد امتلاك الأشياء ولا السؤال عنها. أريد فقط أن تكون في متناول يدي عندما أحتاجها. فضّلي الصحبة الجميلة على عقد لؤلؤ لعنقك، وقولي لأصحابك: إنك لا تريدين هدايا تدوم أكثر من زجاجة من المشروب أو باقة ورود بنفسجية. لا أريد أشياء، أريد أوقاتاً ممتعة».

ممثلة أمريكية

قومي بنزهة على الأقدام مدة نصف ساعة يومياً.

خذي قيلولة عندما يسنح لك ذلك، حتى ولو لخمس دقائق على مكتبك.

تمعني في مجموعة صورك المفضلة، فإن حياتك تدور فيها، إنها تظهر لك العناصر التي منها تكونت، والناس والأماكن الذين صاغوك وغيروك وأحبوك. إن تأمل الصور يعني العودة إلى ذاتك.

خصصي خمس عشرة دقيقة من يومك لمشروع يعني لك الكثير (قراءة كتاب، الاستعداد لرحلة، إعداد شجرة العائلة...).

لا تقومي بأكثر من عمل واحد في الوقت نفسه.

تعلمي أن تقولي لا بلطف وحزم.

ردّي على الهاتف ببطء.

لا تستعجلي، ولا ترهقي نفسك بأعمال كثيرة. لذا ارفضي القيام بساعات إضافية أو قبول عمل إضافي نصف وقت إذا كان بمقدورك.

تجنبي الرتابة (إذا كنت تشربين القهوة، فاشربي شاياً. غيري طريقك من المنزل إلى العمل...).

اقتني القليل.

وزّعي أعمالك المنزلية وفق برنامج زمني.

نظمي نفسك بحيث تقومين بمشترياتك مرة في الأسبوع.

حافظي على ظهر مكتبك خالياً من كل الأوراق باستثناء الأمور التي عليك القيام بها في الوقت الراهن. إذ يسبب لك وجود كومة من الملفات تذكرك طوال الوقت بما عليك القيام به شدة نفسية وارتباكاً.

ردّي بأسرع وقت على رسائلك ولا تتركي عملاً دون إنجازه بالكامل.

## المال، خادمنا وليس سيدنا.

### المال طاقة وحيوية

«الإبداع بغية الادخار وقود العظمة».

إيمرسون

حياتنا معقدة؛ لأننا لا نعطي المال الأهمية التي يستحقها. علينا أن نحرص على إدراك تأثيره على كل نواحي وجودنا. فكري في علاقة المال بالطبيعة وبالأفكار وبالمسرات وباحترام الذات وبالمسكن وبالمحيط وبالأصدقاء وبالمجتمع... للمال علاقة بكل شيء.

المال قوة: قوة تبني حياتنا شئنا أم أبينا. عندما يجري الدم في عروقنا، هذا يعني أننا في صحة جيدة. وعندما يجري المال في حياتنا بلا حواجز، هذا يعني أننا في أحسن حال اقتصادياً.

طبعاً، سيكون الوضع صعباً إذا كنا مضطرين إلى عمل حسابات طوال الوقت بسبب مشقة كسب المال، ولكن هل نحسن استخدام مالنا بدراية؟ فعلى سبيل المثال، إن شراء القليل من الخضار الخضراوات، والقليل من اللحم أو السمك عوضاً عن شراء منتجات غذائية مصنعة، أفضل للبيت والصحة وكذلك لمحفظة النقود.

المال طاقة نتركها للأسف تفلت منا بسبب قلة الوعي الناتجة عن سوء السيطرة على اندفاعاتنا.

كل واحد منا أقدر على توضيح ما يعني المال بالنسبة له. المسالة متعلقة بحيويتنا وطاقتنا. وأفضل طريقة للحفاظ على هذه الحيوية تكون

في الاكتفـاء بالقليل. فـإذا صرفنا مالنا على أشيـاء لا تستحق في نظرنا، نضيّع حياتنا هباء منثوراً.

## اجعلي من المال عبداً لك

«عندما يكون المال كثيراً، هذا يعني أننا في عالم الرجال، وعندما يكون نادراً هذا يعني أننا في عالم النساء، وعندما يبوء كل شيء إلى الفشل، حينها تتدخل غريزة الأنثى. إنها المرأة التي تبحث عن العمل وتجده. وهذا هو السبب الذي، برغم كل ما قد يحدث، نحافظ على مكانتنا».

مجلة المنزل للسيدات

تشرين الأول 1932

هل سبق لك وتسليت بحساب ما مر على يديك من مال منذ أول قطعة نقدية حصلت عليها مقابل فقدانك لأول سن لك؟ وكم بحوزتك اليوم من نقود؟

إننا حقاً مبذرون ونصرف أموالنا على أشياء لا فائدة منها وعلى مسرات لا تدوم طويلاً. إن ما يجردنا من مالنا ليس تلك الاستثمارات الكبيرة، وإنما كل هذه الأشياء الصغيرة التي نسيناها اليوم. التبذير هو أن تخرجي من المطعم والبطن شديد الامتلاء، تعبت وقد عجزت عن استيعاب فاتورة غير متناسبة مع المتعة التي حصلت عليها. التبذير هو أن تظني أنك قمت بصفقة جيدة وأنت نادمة عليها، وأن تشتري كنزة بسعر منخفض ولكن ألوانها بهتت أو انكمشت من أول غسل لها، أو أن تشتري فراشاً من النوعية السيئة يجعلك تستيقظين كل صباح مع ألم في الظهر.

يُعد الاقتصاد وتجنب المصاريف التي تتجاوز حجمنا خياراً إيجابياً؛ لأنه يمنحنا الطمأنينة. على كل واحد منا أن تكون له خطة: (ضمان ـ صفاء ـ توفير)، والطريقة المثلى لبلوغ هذا الهدف هي أن نقلص حاجاتنا إلى ما هو ضروري جداً.

يمكننا أن نجزئ مالنا إلى قسمين: القسم الأول خاص لنمط حياة زاهدة ـ والقسم الآخر خاص لما يتجاوز ذلك، عندما يكون ذلك ممكناً، أي «لنزوات الأغنياء».

علينا أن نقتصد لنعمل أقل، وليس لنصرف المزيد، فعندما نوفر المال نعيش سعداء؛ لأننا نصبح بذلك أقل قلقاً على المستقبل.

اجعلي من المال عبداً لك وليس سيدك. لا تكوني أبداً معتمدة على الآخرين مالياً، ولا تدخلي في حلقة الديون المفرغة. ولا تصرفي أبداً أكثر مما تكسبينه، واستثمري القليل في كل شهر. مع أن هذا يبدو أمراً بسيطاً، ومع ذلك فهناك الكثير من المدينين التعساء؛ لأنهم يعيشون فوق مستوى إمكانياتهم.

## ثمن الفوضى

إن ما ندفعه ثمناً للفوضى حياة مليئة بالأشياء التي لا تعوزنا إذا لم نقتنيها: أشياء قد كنا نسيناها إلى أن خرجت من أعماق إحدى الخزن، من صندوق في العلية، أو موجودة بين الأشياء التي نستخدمها، ولكنها تربكنا.

الكثير من الأشياء لا تستحق أن نحتفظ بها. إذ من تبذير الوقت والطاقة أن تدفع تأمينات على منزل ممتلئ بما يزيد عن حاجاتنا، وأن نمضي وقتنا في جلي وصقل وإزالة الصدأ ومسح الغبرة عن أشياء قديمة؛ بغية

إحياء الماضي. هناك وسائل أفضل كثيرة توسع الأفق، كالرحل والقراءة وتعلم الانضباط والرياضة والمشي والطبخ أو بكل بساطة الاسترخاء وتأمل منظر ما.

ومن ثم، فإن الفوضى تجعلنا أحياناً نمتلك الشيء نفسه مرتين ونرهق أنفسنا بمقتنيات غبية.

لقد تدنى كثيراً مستوى التعليم والأخلاق في مجتمعاتنا التي تشجع النهم في الربح والعطش للامتلاك بنفاق وقح إلى أبعد الحدود. لقد أعمتنا الموضة (في الملبس والتسلية والطعام...) وجعلتنا عبيداً لها. قليل من الناس يدرك قيمة المال وينظرون إليه النظرة التي يستحقها. يجب أن يستخدم المال قبل كل شيء كمادة مزلِّقة لدواليب الحياة.

كان من عادة أحد رجال زن الذين يُضرب بهم المثل أن يحمل حول عنقه باستمرار كل مقتنياته (غيار ملابس، وكوب، وزوج عصي، وشفرة حلاقة ومقص للأظافر) كلها موضوعة في علبة. إن تواضع هذا المتاع الصغير هي طريقة صامتة خاصة بالرهبان البوذيين؛ ليعبروا عن اعتراضهم على المجتمع الحالي. إن السعي لماثلتهم هو رد إيجابي على الاستياء الشديد من المجتمع الاستهلاكي.

### اقتصدي، واكبحي رغباتك، وحددي حاجاتك

هناك فقط شيء واحد يحرص كل الناس على الحفاظ عليه أطول زمن ممكن: الصحة. بمقدورنا جميعاً أن نتمتع بصحة جيدة عند تناول طعام جيد وقليل، وبالالتزام بنصائح الطب الوقائي، وبالاجتهاد في الحكم على الأمور إيجابياً، وبتحمل مسؤولية أنفسنا.

علينا أن نطبق هذه المبادئ نفسها على ممتلكاتنا: الأدوات المنزلية والملابس والأشياء...

إننا نعيش في وفرة لدرجة أننا أصبحنا نظن أن هذا لن يتغير يوماً. بما أننا لم نعرف الجوع أو الحاجة، أصبحنا نظن أن الوفرة لا تنضب...

**قومي بحساباتك، بسِّطيها، سيطري على حياتك**

احتفظي بأرقام كل مصاريفك. إن هذا سيساعدك على توفير أكثر، وعلى إدارة أموالك على نحو أفضل، وعلى جعل حياتك أبسط. تنتج معظم صعوبات الإدارة من عادات في الصرف غير مدروسة دفع إليها رغبات غير مسيطر عليها، فعلى سبيل المثال، حاولي أن تحسبي ما يكلفك حبك للأكل، ومنتجات لتنزيل الوزن الذي زاد بسبب هذا الحب، وما كلفة زيارات طبيب الأسنان وتنظيف الجلد؛ لأن جلدك أصبح رمادي اللون... دربي نفسي على معرفة بدقة ما تملكين وما تنفقين. ستعرفين حينها كيف تؤخرين تاريخ شراء معطف ترغبين اقتناءه بشدة، ولكنك تجدينه باهظ الثمن في الوقت الحالي. يساعدك تدوين كل نفقاتك على ألا تبددي ثمرة عملك دون تفكير.

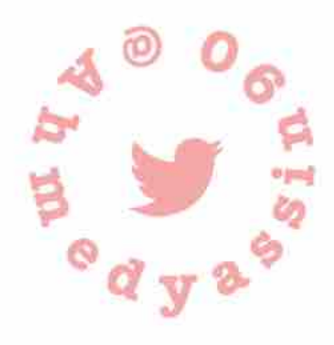
لقد كان ثورو الفيلسوف الأمريكي يبتهج من قدرته على حساب معادلاته المالية باستخدام أصابعه فقط.

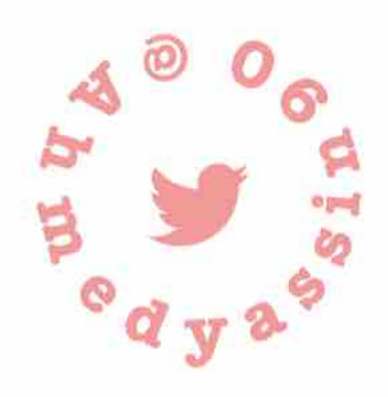
لا تحتفظي إلا برصيد واحد في البنك وببطاقة اعتماد واحدة أو اثنتين.

اجلسي مرتين في الشهر في مكان هادئ مع فنجان قهوة وأنغام موسيقية أمام طاولة المطبخ وقومي بحساباتك. ادفعي الفواتير كما لو أنك تقومين

بأحد الطقوس، أي بهدوء ورصانة دون أي تذمر، وتأكدي من أنك مسيطرة على وضعك المالي.

تجنبي قدر الإمكان الاستدانة والمشتريات بالتقسيط إلا في حال شراء ممتلكات ضخمة كشقة أو منزل. ولا تلجئي إلى بطاقة الاعتماد إلا في الحالات المستعجلة؛ لأنك ما إنّ تستخدمينها فستصرفين أكثر. واعلمي أن إجراءات البنوك هي أيضا شكل من أشكال التجارة.




@Ahmedyassin90

# ـ 3 ـ

# أخلاق وجمال

## الحاجة إلى الجمال

### تجريد وجمال (طقوس الشاي)

«إن فلسفة الشاي ليست مسألة جمالية في المدلول المألوف للعبارة؛ لأنها تساعدنا في التعبير عن مفهومنا الكلي للإنسان والطبيعة أخلاقياً ودينياً. إنها الصحة؛ لأنها تتطلب النظافة؛ إنها الاقتصاد لأنها تبين أن السعادة تكمن في البساطة وليس في التعقيد والاستهلاك. إنها هندسة أخلاقية؛ لأنها تحدد أبعادنا بالنسبة للعالم».

كاكوزو أوكاكورا، كتاب الشاي

يأتي أساس الفكر الجمالي الشرقي من الطاوية. ولكن الزن هو من جعل هذا الفكر قابلاً للتطبيق في الحياة العملية. يجعل كتاب الشاي لأوكاكورا أتباعه أرستقراطيي الذوق. تتضمن طقوس الشاي قيماً جمالية وفلسفية مشتملة على الانضباط والعلاقات الاجتماعية. قد لُخِّص هذا الشاي الروحي وبُسِّط وجُمع في مجموعة قواعد صارمة تعطي مبادئ الصفاء والنقاء قيمة كبيرة. إنها تقودنا إلى القمم وإلى الروحانية حيث تصبح المادة والروح شيئاً واحداً.

الفن في كل شيء: في الحركات والأشياء والملبس والتصرفات والسلوك... كثيرون أولئك الذين يجمعون أشياء، ولكنهم نادرون أولئك الذين يروّضون روحهم. بالقليل نرتبط ارتباطاً أقوى بالأشياء فنتطهر بها ونسمو. إن تطبيق هذه الطقوس عملياً هو حياتنا اليومية.

يُجهز الشاي باستخدام القليل جداً من الأدوات والحركات، ووفق قواعد شديدة، فما إنْ يحصل تعلم هذه القواعد وتُطبق حتى يصبح من الممكن تجاوز الأشكال والارتقاء إلى مستويات عالية في الإدراك.

إن طقوس الشاي مثال حي على الاكتفاء بالقليل من الناحية الأخلاقية: إنها البحث عن الجمال والملاحظة الطويلة لطريقة الوصول إلى نتيجة بلباقة واقتصاد في العمل قدر الإمكان. تقدير الجمال عمل مقدس بالنسبة لليابانيين. مثل ذلك الراهب البوذي الذي يجلس متربعاً لا يتحرك مادام عود البخور يحترق، وسط تماثيل من الذهب والشموع؛ ليسمو بروحه نحو عالم من الصفاء والجمال. إنه يعيش حياة صارمة إسبرطية، ولكن في عالم من خشب منحوت وإطارات مبرنقة.

يرسلنا تجريد الأمكنة وجمالها، كحدائق زن في كيوتو أو ريوأنجي أو المعابد الكورية الرائعة التي لم يكتشفها السائحون بعد، إلى لا نهاية كياننا.

المفهوم الجمالي الخاص بـ «وابي سابي wabi sabi»

«لم يكن في الغرفة لونٌ يفسد تناسق ألوانها، ولا صوتٌ يخل بإيقاع أغراضها، ولا حركة تعكر تناغمها، ولا كلمة تحطم وحدة محيطها، كانت كل الحركات طبيعية تُنجز ببساطة..
تلك كانت أهداف طقوس الشاي..

كان الكل في تناسق رصين، من أرضية الغرفة إلى سقفها: حتى المدعوون أنفسهم كانوا قد اختاروا ملابسهم بعناية، بحيث تكون ألوانها رصينة محتشمة، وكان زنجار الزمن يكسي كل الأشياء، إذ لم يكن مسموحاً هنا بأشياء قد اقتنيت حديثاً باستثناء ملاعق القصب الطويلة والفوط القطنية التي من المفروض أن تكون بيضاء ونظيفة».

أوكاكورا

كان هذا التيار ينطبق على مجموع القيم الجمالية الإيجابية التي يعيشها المرء بمحض خياره وهو في عزلة كاملة عن العالم، مما يساعده على تقدير أفضل لأصغر تفاصيل الحياة اليومية في كل جوانبها، فيكوّن مفهوماً مجرداً بأن ما يخربه العالم يبنيه أيضاً، جمال أدنى ومستتر لهذه الأشياء الناقصة والمرمقة.

تؤدي الأدوات المستخدمة من قبل العارفين في الوابي سابي إلى جوهر السمو؛ ورق الأرز الذي يسمح للنور بالانتشار، تشقق الطين الجاف، تصدأ وتؤكسد المعدن، وجذور الأشجار كثيرة العقد، والقش، والصخور المكسوة بالحراز...

يمثل المبدأ الياباني للوابي سابي الذي تأسس في القرن الرابع عشر شكلاً مثالياً وصافياً لحدود التجريد.

يوزع جوهر الوابي سابي، كما في العلاج التجانسي إلى جرعات صغيرة: وكلما كانت الجرعة أصغر، تكون النتائج أفضل.

ساعدت الأهمية التي أولتها ديانة الشنتو اليابانية لحياة الزهد في تطبيق نظام جمالي يستخدم المكان ومواد متواضعة جداً على نحو فاعل قدر الإمكان.

لقد كانت فوضى المصادفات مستحسنة طبيعياً: عقد الخشب، العيوب التي تحدث عند شوي السيراميك، تآكل الصخر...

يحذرنا الزن من الأعمال الفنية وتلك التي وسمت بتوقيع فنان. إنه يطلب من الإنسان ألا يكون سيداً ولا عبداً للأشياء والآخرين، وألا يصبح عبداً لنفسه ومشاعره ومبادئه ورغباته. الجمال بالنسبة لزن حال من عدم الانشغال؛ أي التحرر من كل شيء. فما إنّ يتم بلوغ هذه الحال، يصبح كل شيء جميلاً. إنها حال روحية، وتقبل ما لا يمكن تجنبه، وتقدير النظام الكوني والفقر المادي والغنى الروحي.

## الجمال ضروري

«وإذا أصبح كل ما تملك،

رغيفين من الخبز،

بع واحداً، وبتلك الدراهم القليلة

اشترِ لنفسك زنبقاً؛ لتغذي روحك!»

شعر فارسي

لقد عاش اليابانيون مكتفين دائماً بالقليل، ولكن بقليل يلازم الجمال. قبل مئة عام، كانت المساكن وحتى تلك المتواضعة جداً نظيفة نظافة نموذجية، وكان يعرف كل امرئ فن قرض الشعر وتنسيق باقات الزهور وتقديم وجبات طعام بكل لياقة وذوق مرهف.

لم يكن الزن ديانة فقط؛ إنه قبل كل شيء أصالة وأخلاق. لهذا من الممكن أن يكون نموذجاً لكل من اختار الاكتفاء بالقليل.

إننا جميعنا، في أعماقنا، بحاجة إلى النظام، والزن يحررنا من كل أشكال الفوضى، سواء كانت مادية أو نفسية. إنه يعلمنا أنه كلما ازدادت بساطتنا، ازدادت قوتنا.

إن الاستماع للأنغام الموسيقية وملامسة مادة ناعمة الملمس واستنشاق عطر وردة... كل هذه الأمور تجذبنا طبيعياً وتمنحنا الحيوية والسرور.

الجمال، بكل أشكاله، ضروري لبلوغ السعادة، ونحن البشر بحاجة إليه أكثر بقليل مما يطالبنا به المنطق منه. إن روحنا بحاجة للجمال كحاجة جسمنا للهواء والماء والغذاء. دون الجمال نصبح تعساء مكتئبين، بل في بعض الأحيان مجانين.

الجمال يدعو للتأمل. إنه يغمرنا بالكامل. فشكسبير وباخ وأوزو... يوصلوننا بالحياة مباشرة.

الجمال والأخلاق مرتبطان بعضهما ببعض. لقد اختار اليابانيون الجمال لصون حبهم للحياة.

إن الرفاهية الحقيقية هي تلك التي فيها نستقر: الأرائك برائحة الجلد وأكواب ماء من الكريستال ومفرش طاولة من الكتان الأبيض وأطباق بسيطة من الفخار الأبيض الحافظ للحرارة وفوط سميكة من القطن المصري وغرفة خالية من التحف ولكنها مزدانة بمدخنة تمنح الدفء في الشتاء وباقة بسيطة من الزهور وحضراوات الموسم من بستان مجاور...

أما الرفاهية المزيفة فهي تلك التي «نشتريها» بغية جعل المنزل يطابق المنازل المعروضة في مجلات الموضة، وذلك بتأثيثه بتقنيات عالية دون أخذ الراحة في الحسبان، وبطهي مواد غذائية خيالية يعسر هضمها، وبقضاء العطل في أماكن «كهربائية» ومكتظة مع تناول مهدئات للتغلب على التعب.

**عيشي في الأناقة والكمال**

«كان يعيش حياة زهد لم يلحظها أحد. ولكن ممارسته الطويلة للزهد لم تحوله إلى عجوز حكيم... لقد كان ذوقه مرهفاً في كل شيء: الأشخاص والأشياء وطريقته في التكلم».

مارغريت يورسنار، مذكرات أدريان

يجعل إنجاز الأعمال بأناقة الحياة أغنى. الأناقة تعني تمشيط الشعر قبل تناول الإفطار، وسماع الأنغام الموسيقية الهادئة في أثناء الوجبات، وتجنب الأدوات المصنعة من البلاستيك والفينيل قدر الإمكان، واستخدام الفضيات كل يوم وليس فقط عند استقبال الضيوف.

كان للمال في أثناء زمن الاكتئاب الكبير في ثلاثينيات القرن العشرين في الولايات المتحدة أهمية أقل من الأناقة، فلما كانت جميع الأسر فقيرة عملياً، لم يعد المال هو ما يميزها، وإنما طريقة التكلم والتعليم واستخدام اللغة الإنكليزية والقيم وتذوق أشياء فائقة الجودة. كان كل واحد يستخدم لحياته اليومية أجمل ما كان يملك، ويزين طاولته بباقة ورد عند تناول الطعام. يمكننا دائماً أن نحاول ونسعى نحو مزيد من الكمال في حياتنا.

للتفاصيل أهمية كبيرة، فتساعدنا عندما تكون مثالية على تحقيق التوازن. إنها تسمح لنا بتجاوز الصغائر والاهتمام بالأمور الكبيرة، ولكننا عندما نهمل التفاصيل تصبح كحشرات صغيرة تقلقنا وتثيرنا.

تساعدنا الأناقة والجمال على تجاوز أنفسنا.

يعبر الجمال التشكيلي للتصرفات في اليابان عن حال من التوازن المثالي بين النية والجهد. لذا فإن طريقة استخدام العصي والجلوس على البسط مرتبطة بحياة الزهد المطبقة بأناقة وحزم.

**«القليل بغية الكثير» نظام ونظافة**

**النظافة والجمال**

«نظافة كاملة، ونظام مثالي، ومطبخ ذو رائحة طيبة وخالٍ من البقع... تجني ربة المنزل من عملها الرضى والفخر؛ بمعنى آخر كل سكينة الحياة».

ج. جيسنغ، أوراق هنري ري

كان أصل طقوس الشاي مجموعة أعمال بسيطة، ولكنها زاهدة، يهدف منها تطوير حس الالتزام والدقة. وكذلك استرجاع سكينة الأرواح. إذ يكفي رؤية وجه راهب بوذي من رهبان زن عمره 90 عاماً لإدراك فوائد مثل هذا السلوك.

يؤدي راهب بوذي أعماله المنزلية وتنظيف الحديقة والعناية بها كما لو أنه يقوم بتمارين تأملية. إنه يهتم بالعالم المحيط به ويحترمه؛ لأنه يعلم أنه يعيش بفضله. فالمكنسة، في نظره، أداة مقدسة؛ لأنه يستخدمها ويستفيد منها، فإن ما ينظفه هو روحه قبل كل شيء.

يعلّم الزن أنه عن طريق القيام بالأعمال المنزلية نطهر أنفسنا. إذ يعني وضع الأشياء في أماكنها وترتيب الغرفة وإغلاق الباب على مكان بعد تنظيفه جيداً مسح غبار العالم. تعطي النظافة قيمة لجوهر الإنسان والطبيعة.

تمنح النظافة راحة سريعة؛ لذا اجعليها تلمع كقطعة معدنية جديدة. تعدّ المهام اليومية المختلفة جزءاً من نشاطات الحياة. يمكن لكل يوم، ولكل فصل أن يكون أفضل.

لا تُعدُّ الأعمال المنزلية في اليابان من المهام المدنية، فالأطفال في المدارس والموظفون في مكاتبهم وكبار السن في الشوارع... جميعهم يبدؤون يومهم بشيء من التنظيف، فلا تبذر الحكومة أموالها على كناسي الشوارع ولا على «موظفي البلدية».

أعمال المنزل عنصر حيوي في الحياة. يحافظ التنظيف والكنس والطبخ على حيوية الناس ويجعلهم مسؤولين عن نظافة حياتهم، فلا يعاني من يتحرك كفاية ليسد حاجاته اليومية من الاحتقان المحي ومن الخدر أو الفتور، ومن بلادة الذهن، كما هي الحال عليه عندما تكون الأفكار ليست إلا غيوماً عابرة.

يجب على كل إنسان، امرأة كان أم رجلاً، أن يحترم نفسه وينظف ما يوسخ، حتى ولو كان يمتلك من الإمكانيات ما يسمح له أن يجعل الآخرين يقومون بهذا العمل نيابة عنه. لا تهملي العالم المادي: ففي هذا العالم يوجد الجمال والطيبة. إن تنظيف المرء لمنزله حاجة كحاجته لتنظيف أسنانه.

أتقني كل ما تلمسينه وتقومين به، حتى ولو كنت تقومين بأكثر الأعمال وضاعة. لا بد أن يلازمك الحس الجمالي باستمرار حتى في

أداء أصغر الأعمال. يمكن أن يُؤَدَّى كل عمل، حتى الأعمال الصغيرة اليومية، بإبداع وعزة.

إليك ثلاثة أقوال مأثورة لمساعدتك:

- مكان لكل شيء ولكل شيء مكان.
- يوفر النظام الوقت ويريح الذاكرة.
- يبدأ العمل الجيد بالمحيط النظيف والمرتب.

## بساطة ونظافة ونظام

«النظام هو الأساس الذي يرتكز عليه الجمال».

بيرك بوك

يمثل وضع الأغطية في أماكنها بعد طيها على نحو حسن نوعاً من الدفاع في عالم الفوضى. إننا عاجزون أمام الطاعون والموت وكل هذه الكوابيس التي تهاجمنا في أثناء النوم، ولكن الخزن المرتبة تزودنا بالبرهان على أننا قادرون على الأقل على ترتيب زاويتنا الصغيرة من هذا العالم.

امنحي لنفسك بعضاً من الرضى الذاتي بترتيبك لأغطيتك وبتنظيفك لمغسلتك بعد استخدامك لها وبإغلاق غطاء علبة حبوب الإفطار جيداً ووضعها في مكانها بعد استخدامك لها. تذوقي واستشعري جيداً ما انتهيت من القيام به من عمل في الحال: نبض من السرور والرضى وحتى من الجمال في كل ما انتهيت من أدائه.

إنها مسرات صغيرة وخفية عليك أن تحسني تقديرها وتنميتها.

الجمال من الأشياء الوحيدة التي من أجلها تستحق الحياة أن تعاش. إن إبداع حياة جميلة من أسمى المواهب، ويبدو الجمال في مثل هذه التفاصيل، النظام والنظافة، فيدعمنا ويغذينا.

فعندما نفرض النظام والترتيب على ما حولنا نكون قد نظما أنفسنا أيضاً. إذ يعطينا كل درج فارغ من الأشياء التافهة وكل خزانة مرتبة وكل محاولة ناجحة في التنظيم والتبسيط ذلك اليقين بأننا نسيطر على شيء من حياتنا.

## فن أداء الأعمال المنزلية

اجعلي من الوقت المخصص للأعمال المنزلية وقتاً ممتعاً، فارتدي الملابس المناسبة، واستمعي إلى أنغام موسيقية، واستعدي بالبدء بجلسة من التمارين الرياضية. تجنبي استخدام الكثير من منتجات التنظيف المختلفة؛ لأنها هي أيضاً مصدر تراكم معيق. واكتفي بمنتجين أو ثلاثة (يبقى ماء الكلور وسيبقى الأكثر فاعلية!) على أن تضعيهم في مكان سهل المنال، وإذا كنت تقطنين منزلاً بعدة طوابق، فضعي مجموعة من المنظفات في كل طابق؛ لتوفري على نفسك تعب التنقل بين الطوابق.

خصصي خزانة للأدوات المنزلية خاصة بالمكنسة والمكنسة الكهربائية ووعاء الماء.... وكل الأشياء غير المحببة.

## أدوات منزلية مفيدة

- استخدمي مشبك الشوي، وثبتيه على باب خزانة من الداخل؛ لتعلقي عليه سكاكين المطبخ والمغارف وغيرها.

- استخدمي سنّادات الكتب لسند الأطباق والألواح.
- اطوي فوط الحمام مثالثة، بحيث تكون الخياطة غير مرئية.
- ضعي كرات القطن والفراشي وغيرها في أوعية زجاجية شفافة ومغلقة.
- لفي شرائط الكهرباء والحبال على شكل «8» حول الإبهام والخنصر قبل وضعها في مكانها المخصص.
- استخدمي أكياس القمامة الكبيرة وزرة عند قيامك بالأعمال الكبيرة.
- ضعي عوارض بشناكل في مدخل المنزل لتعليق الأكياس والمعاطف والأوشحة.
- احتفظي بمجموعة من السلال القابلة للطي؛ لاستخدامها في تصنيف الغسيل الجاف.
- ضعي بطاقات على ملفات الأوراق لتعريفها.
- لا تغطي سطوح الأدراج بالبلاستيك؛ ليسهل ترتيبها واستخدامها.
- ألصقي بطاقات لتدوين الملاحظات داخل أبواب الخزن.
- استخدمي شوكة منتصبة في كوب لحمل البطاقات.
- احتفظي بنسخ الصور السلبية في علبة محارم فارغة.
- رتبي كل مجموعة أغطية الأسرة في قالب مخدتها.

- رتبي الأكياس الفارغة وفقاً لحجمها (صغير، وسط، كبير) في ثلاث علب محارم فارغة.
- صفّي المعلبات في درج لرؤيتها على نحو أفضل.
- استوحي أفكارك في تقنيات الترتيب من المجلات (أدراج..).
- قصي اللبد المقوى الصناعي على شكل دوائر (أو قماش آخر سميك) لتفصلي به الأطباق الثمينة بعضها عن بعض.
- اجعلي في متناول يدك الكثير من الفوط الصغيرة النظيفة عند قيامك بالطبخ.
- استخدمي ليف دقيق النسيج أو فرشاة لغسل الأطباق.
- انقعي فوط المطبخ الصغيرة في زبدية ماء مضاف إليه ماء الكلور كل مساء.
- نظفي الأسقف بفوطة إسفنجية مثبتة بمطاطة على رأس المكنسة.
- للتخلص من غبار الكهرباء الساكنة (على أجهزة الرائي والهاتف...) مرري عليها فوطة بعد بلها في الماء وقليل جداً من الشامبو أُضيف إليه ملطف.
- لإزالة الشحوم من على مروحة التهوية، اتركيها منقوعة في ماء مضاف إليه مسحوق تنظيف غسالة الأطباق.
- تجنبي النباتات بأوراق صغيرة (لأنها تتطلب عناية أكثر من النباتات بأوراق عريضة).

- قصي أحد أطراف الإسفنج، بحيث يصبح سماكته 1 أو 2 سنتيمتر؛ ليسهل إدراجه في المواضع الضيقة (سكك الأبواب الزالقة، سكك القضبان المعدنية، سكك الستائر...).
- انزعي زغبرة الصوف بواسطة إسفنج من نوعية «سكوتش برايت».
- استخدمي المكنسة الكهربائية لشفط الأوساخ في الثلاجة.
- ضعي قطعة قطن مبللة بالزيوت الأساسية في مرشحة المكنسة الكهربائية.
- لا تضعي كثيراً من المسحوق لتنظيف الغسيل (فإن ذلك يخرب الغسالة ويزيد منتجي مساحيق التنظيف ثراء).
- استخدمي كيساً شبكياً لغسل الكنزات والملابس الحساسة.

### خلاصة القول، بسّطي

1. لا تقبلي ما لا ترغبين فيه.
2. لا تشعري بالذنب عند رميك للأشياء أو إعطائك إياها للآخرين.
3. لا تقومي بجمع مساطر العطور في غرفة حمامك.
4. تخيلي أن منزلك قد اندلعت فيه النيران، أعدي قائمة بالأشياء التي ستشترينها من جديد.
5. وبالأشياء التي لن تقومي بشرائها مرة أخرى.

6. صوِّري الأشياء المحببة لك، ولكنك لم تستخدميها أبداً، ثم تخلصي منها.

7. طبقي تجربتك على حاجاتك، وعند الحيرة ارمي.

8. تخلصي من كل شيء لم تستخدميه مرة واحدة خلال سنة.

9. اجعلي شعارك: «لا أريد شيئاً غير ضروري».

10. تيقني أن القليل يأتي بالكثير.

11. ميزي بين حاجاتك ورغباتك.

12. انظري كم من الوقت يمكنك أن تبقي فيه دون ذلك الشيء الذي تظنين أنه ضروري لك.

13. تخلصي قدر الإمكان من الأشياء المادية.

14. لا ترتبي أشياء وأنت في نية الانتقال.

15. ردِّدي في نفسك دائماً أن البساطة لا تعني التخلص من الأشياء التي نحبها، ولكن من الأشياء التي لا دور لها، أو التي لم يعد لها دور في منحنا السعادة.

16. تأكدي جيداً أنه لا وجود لشيء لا يمكن تعويضه.

17. اتخذي قرارك في عدد الأشياء التي ترغبين الاحتفاظ بها (ملاعق، أغطية أسرة، أزواج أحذية...).

18. خصصي مكاناً لكل شيء.

19. لا تحتفظي بالعلب الفارغة ولا بالأكياس ولا بالمطاربين.

20. لا تحتفظي بأكثر من غياري ملابس للأعمال المنزلية.

21. ليكن من أثاث منزلك خزانة لحفظ الملفات المهمة والقرطاسية وبطاريات الشحن والإيصالات وخرائط الطرق والكاسيتات والأقراص المدمجة الإلكترونية...

22. عايني كل غرفة: كلما قل قطع الأثاث فيها، خف عليك عبء مسح الغبار.

23. اطرحي على نفسك هذا السؤال: «لماذا أحتفظ بهذا الشيء؟».

24. تخيلي زيارة سارق لمنزلك. لا تمنحيه شيئاً.

25. لا تكوني سجينة أخطائك من مشترياتك السابقة. أصلحي أخطاءك بالتخلص منها.

26. تَسَلَّيْ بإعداد قائمة لكل مقتنياتك الضرورية.

27. وقائمة للأشياء التي تخلصت منها. على أي منها تندمين؟

28. رددي في نفسك أنه من أجل سعادتك يجب عليك الانفصال عن كل ما يثيرك حتى ولو كانت أشياء قد تعلقت بها نفسياً.

29. لا تترددي أبداً في مقايضة المقتنيات بغية الأفضل، فإنك بذلك ستمنحين نفسك شعورك بالرضى.

30. لا تقبلي أبداً خيارات من المرتبة الثانية. إذ كلما كانت عناصر محيطك أقرب للكمال، ازددت قرباً من السكينة.

31. لا تشتري إلا عندما تكون في جيبك نقودٌ.

32. التغيير هو الذي يبعث في المنزل الحياة.

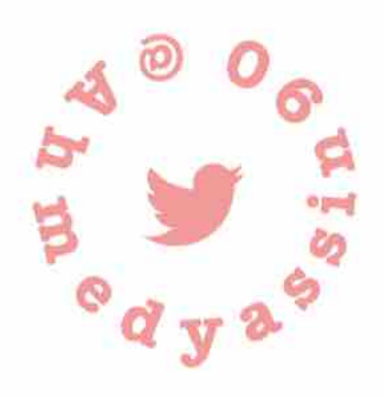
33. ثقي بالأشياء التقليدية لكونها أثبتت جودتها.

34. رتبي أمورك، بحيث لا تضطرين إلى إعادة ترتيبها في المستقبل: أي تخلصي.

35. قللي عدد نشاطاتك.

36. احرصي على أن تكون كل مقتنياتك الجديدة أقصر وأخف وأصغر حجماً.

37. ارمي كل ما يأتي بالنفع القليل.


@Ahmedyassin90

# الجزء الثاني

# الجســـم

«بالصقل المتكرر نحول الحجر إلى مزهرية».

دوجن

يعني الاعتناء بالجسم التحرر. كثيرات اللواتي ينفقن وقتهن وحيويتهن وأموالهن في تزيين منازلهن وفي الطبخ لأسرهن وأصدقائهن والاعتناء بالآخرين أو الذهاب إلى المسرح في الوقت الذي يهملن فيه أجسامهن، ويتحججن بعدم كفاية الوقت للمشي والعناية بالبشرة أو التخطيط لحمية غذائية.

إنهن لا يدركن أن الذكاء يؤثر على الوجه، ويحافظ على تناسقه وحسنه، وأن هذا ما يجب عليهن مطالبة الجسم به أيضاً. ولكن الغربيين (وخاصة من عمر معين)، الذين ما زالوا متأثرين بالثقافة اليهودية - المسيحية التي تعدّ الجسم حراماً ونجساً، قلما يحرصون على الاهتمام بالجسم والمظهر وتدليك المفاصل وتليينها. بل إن الحمامات المعدنية والتدليك ومدارس الحميات الغذائية اليونانية والرومانية قد اختفت من الثقافة الغربية مع ظهور الديانة المسيحية.

ماذا حلّ بالحكمة والأناقة والحرص على البشرة الفاتحة والجسم السليم والقوام الرشيق؟ غباوة وتواطؤ وكسل... بل انعدام الصدق أيضاً مع النفس والآخرين. هل يحق لنا باسم اللذة وشهوة الجسد والتسلية وأقساط الضمان الاجتماعي أن نعبث بصحتنا وتوازننا وسعادة حياتنا في حين يحتاج ملايين الناس في العالم إلى العناية الطبية والمشافي. بل إلى الغذاء؟ لماذا نقبل بالوزن الزائد والكلسترول المرتفع وضغط الدم

الشرياني العالي وبالبشرة الداكنة اللون والمبقعة وبالمفاصل المتشحمة وبزيارات الطبيب كما لو أنها نتيجة حتمية لتقدم السن؟ بل لماذا نرفض تغيير أسلوب حياتنا وعاداتنا وغذاءنا السيئ؟

العيش في جسد يُعذبك ويؤلمك ويجعل كل حركاتك مؤلمة، لا يعني العيش مرتاحة حرة، ولا العيش بكرامة واستقلالية. إن هذا يعني العبودية بعينها. أن تكوني عبدة نفسك! ولكن عبودية لم يفرضها عليك أحد.

إن حاجات الجسم محدودة. فما إنْ نتجاوزها لا تبقى هناك حدود. يجب علينا ألا نهمل جسدنا؛ لأن حياتنا متعلقة به، وحياة الآخرين متعلقة بحياتنا. من المؤكد أن عدم الاهتمام إلا به (رياضة وغذاء وعناية..) مؤشر على عجز فكري، ولكن لكي نعيش بكرامة لا بد من العناية به. علينا إذاً أن نتعلم (أو بالأحرى أن نتعلم من جديد) أن نتغير ونلين، وأن ننظف أنفسنا وننقيها ونروضها.

يجب ألا يكون الجسم عبئاً على الروح. يجب أن يكون مستعداً للقيام بنشاطاته الفكرية والروحية.

# - 1 -
# الجمال وأنت

## اكتشفي صورتك الشخصية
### كونـي أنت

«من لا يعرف أن يجعل من نفسه جميلاً، فلا يحق له الاقتراب من الجمال».

كاكوزو أوكاكورا

أن تكوني جميلة، يعني قبل كل شيء أن تكوني أنت، فكل عيوبنا ومآسينا الصغيرة ليست إلا فرصاً لنتعلم من خلالها أن نتعرف على أنفسنا وأن ننضج.

الجمال هو نقطة التقاء عوامل عديدة: الضمان والعزة والحضور والمظهر والحيوية...

فعندما تشعر المرأة بأنها جذابة، فهذا لأنها هي كذلك بالفعل، ومن هنا تكون أهمية التعرف على النفس وتقبلها.

الملبس ومساحيق التجميل والأذواق والميول... تعرفي على نفسك الحقيقية، واعملي على التشبه بها، ولأن تصبحي حجر أساس الحدود الجديدة، حدود العمر بالطبع تلك التي لا بد من تحديدها من جديد.

لم يعد المعمرون طويلاً نادرين. لا تتركي نفسك تتأثر بفكرة أن الشيخوخة مرتبطة ارتباطاً تلقائياً بالمرض.

يمكنك أن تشيخي وأنت محتفظة بقوتك. فالنساء اللواتي يشعرن بالتعب المزمن يتهمن تقدم العمر، مع أن السبب في أغلب الأحيان يعود إلى اضطراب عمل الغدد الهرمونية التي يجهلن حتى وجودها. فهن يعانين من الأرق ومن هبوط السكر في الدم ومن الاكتئاب العصبي. كما أنّ ذاكرتهم تخونهن، ولا يستطعن السيطرة على رغبتهن بالسكريات... ويقول الأطباء: إن هذه الغدد «تضعف شدة» الصدمات العاطفية. وهي أيضاً «تعيد شحن بطارياتنا» بفضل الأفكار الإيجابية. أن تشعري بالسعادة وأن تكوني محاطة بأناس سعداء أمر أساس وأولي لتتمتعي بصحة جيدة وبالجمال. اضحكي وشاهدي أفلاماً فكاهية، وارووي قصصاً مسلية...

يمكنك أيضاً أن تتخذي قراراً في التغيير: البسي ملابس مختلفة، استبدلي بفنجان القهوة الصباحي شراباً آخر، اسلكي طريقاً آخر عند الذهاب إلى العمل، اكسري رتابة الحياة، وأبدعي حيث لا مكان للإبداع.

امشي، اطبخي، عيشي بحيوية. إن التمتع بالحياة من أحد المكونات الأساسية للجمال، واحذري من الضغط النفسي والقلق والغضب والحزن والخوف: فإنها أعداؤك. دربي نفسك على تجاوز كل هذه العواطف السلبية قدر الإمكان، وكوني عصية عليها؛ لتحافظي على حيويتك. إن نجاحك في اكتساب هذه المهارة فاعل أكثر من أي مسحوق يعيد الشباب، إنها تجعلك جميلة ولطيفة ومترفعة، كما تجعلك تشعرين بأنك غير معنية. انظري إلى نفسك في المرآة، وابحثي عن أصغر مؤشر للسلبية والقلق والتعب أو الغضب، ثم استرخي وابتسمي.

## الجاذب السطحي مناقض للجمال الداخلي

«إذا لم يكن لديك ما تبدعينه، فأبدعي نفسك».

كارل جانغ، حياتي: ذكريات، أحلام وأفكار

ما من أحد. لا الطبيب ولا الجراح التجميلي ولا بائعة مساحيق التجميل، يمكنه الاعتناء بجسمنا أفضل منا؛ إننا مسؤولون عنه ومخطئون عندما نهمله. لماذا نخاطر بأنفسنا ونعرضها للتشويه والمرض والشيخوخة؟ صحتنا أغلى ما نملك، وعلينا أن ندرك أننا جميعاً نتمتع بشكل من أشكال الجمال. لماذا ننتظر أن نقع فريسة المرض لنندم ونأسف لأننا لم نعرف كيف نحافظ على هذه النعمة؟

ولكن هذا الجمال الجسدي لا يتألق إلا إذا كان متناغماً مع الجمال الداخلي.

يعيش ثلث السكان في مدينة هو شي مين بلا مأوى وعلى الأرصفة. ومع هذا نراهم منذ الصباح الباكر في الحدائق مفعمين نشاطاً وحيوية، فنرى المئات منهم، ومن كل الأعمار، يمارسون رياضة الجري، أو يؤدون تمارين الشد أو التحمية؛ في حين نسمع في ظل شجرة حديث سيدات متقدمات في السن قد استثمرن القليل مما ادخرن في شراء ميزان؛ ليؤجرنه لكل هؤلاء الرياضيين الحريصين على أوزانهم وعلى العناية بأجسامهم: مسكنهم الوحيد. يجب علينا جميعاً أن نعطي جسدنا، هذا الحجر الكريم، قيمة ونجعله يتألق، فلا حاجة للوحات الرسم ولا لفراشي الألوان. لقد سئمنا من جسدنا ومن هذه المادة الرمادية في التعبير عن أنفسنا. إذ إن لسعيك في أن تبدي جميلة وفي أحسن حال أهمية تعادل أهمية إدراك أي عمل فني.

فالشيخوخة أكبر دليل على الجمال. إذ يتحول جاذب الشباب السطحي إلى جمال داخلي يصبح مع الوقت ظاهراً وأغنى. أن تكوني جميلة يعني أن تُسعدي من يراك مهما كان عمرك. ويصبح لك أسلوبك الخاص بالحكمة والذوق. إذ لا يتوقف الأسلوب عند الحدود والمادة؛ إنه مؤشر على الذكاء، شيء يأتي من الداخل: إنه خيار، إنه نظرتنا إلى ذاتنا، إلى هذه الذات التي نريد أن نكونها وكيف يكون ذلك.

### لا تكوني أبداً ضحية جسمك

«على المرأة أن تحرص على أن تكون أظافرها ملونة حتى عمر التسعين عاماً».

أنابيس نان

إذا كنت لا تهتمين بجسمك، فستصبحين عبدة له. جسمك مسكنك. لذا عليك ألا تهملي العناية به بغية الاهتمام بالآخرين. فإننا لا نستطيع أن نعطي إلا عندما نحب أنفسنا. فاسعي واجتهدي: إن هذا حق بدنك عليك، وحق أسرتك والآخرين عليك.. فما من أحد يرغب أن يرى منزلاً مهملاً، وهذا ينطبق على الأشخاص أيضاً.

من واجبنا أن يكون مظهرنا نظيفاً ومعتنى به. إذ بإمكانك إذا ما احترمت بعض القواعد، ولم تستهلكي جسمك، أن تكوني جذابة، حتى ولو كانت إمكانياتك الجمالية متوسطة وذلك إذا ما تعرفت على نفسك جيداً.

كان شكسبير يقول: إننا نعرف من نكون دون توقع ما سنكون عليه. إن الرغبة في التمتع بمظهر جميل لا يدل على السطحية. فهذه مسألة

احترام. فالجمال ليس دائماً هبة من السماء. إنه التزام والبحث عنه قديم قدم الزمن. يكمن الجمال الجسدي في الصحة والثقة بالنفس. إننا أكثر نشاطاً إذا ما تمتعنا بالحيوية، فيكون تجاوبنا مع محيطنا أفضل، وتعم المحبة أكثر.

## أثبتي وجودك

«كانت جدتي تحتفظ برغم سنها المتقدمة بأنوثتها، فعلى الرغم من سترتها الرمادية التقليدية، كانت تهتم على نحو خاص بشعرها الكثيف الطويل، وكانت تجدله وترفعه في مؤخرة رأسها وتزينه بزهرة. كانت لا تستخدم في تنظيفه منظفات الشعر التي تباع في الأسواق على الإطلاق، وإنما ثمرة خاصة، ومن ثم تضيف كلمسة نهائية بضع قطرات من زيت زهرة أوسمانثوس الذي كانت تحضره بنفسها. كانت تقوم بكل أعمالها بحيوية، وعندما كانت تخرج للتسوق، كانت لا تنسى أبداً أن تضع بعض الكربون على حاجبيها، ومسحة مسحوق تجميل فوق أنفها. كانت تمشي مرفوعة الظهر بعزة وثقة».

جانغ شانغ

الأخوات الثلاث الصينيات، البجعة البرية

يؤثر التمتع بالحضور على الآخرين تأثيراً قوياً يغنينا عن حاجتنا لجسم جميل وخالٍ من العيوب. إنه حضورك هو الذي يمنحك ما نسميه بالهندام الحسن.

تجنبي أن تدعي أفكارك تستسلم لوضاعة الواقع اليومي. يمكنك أن تجددي نفسك كل يوم عن طريق الخيارات التي تتخذينها. إنك بعنايتك بتصرفاتك التي تعبر عن شخصيتك تتركين توقيعك الخاص على الحياة؛ سواء كان ذلك بإشعال عود بخور أو بترتيب باقة ورد أو بإعداد فنجان شاي أو وجبة طعام. اكتشفي طريقتك الخاصة بك لتكوني مرتاحة بجسمك ومرتاحة البال.

إنك تثبتين حضورك بالطريقة التي تتصرفين فيها.

إنك بتبني الطريقة الصحيحة في الجلوس، تستعيدين ثقتك بنفسك. وعندما تمشين بعزة وثقة، تتنقلين كما يقول هنود نافاجو مع ما يدعونه «جمالك»: وهذا يكون مهما كنت. ما الذي يجعل العمود الفقري مستقيماً؟ تناولك للفيتامين سي أم الثقة بالنفس؟

**ابحثي عن الشفافية**

الشفافية هي غياب التشنج، وهي التي تسمح للمرء أن يتألق من الداخل. ولكنها لا تكون إلا إذا كان المرء مفعماً بالعواطف والثقة، وطبيعياً، وبمقدوره أن يتصرف مهما كانت المواقف، وأن يتجاوزها، وأن يبقى مسيطراً على نفسه، وأن ينتظر بسكينة ما لم يحصل بعد. يسمح التكرر «الأعمى» لحركات آلية بأن يبقى المخ حراً ليركز على وجوده، فتصبح ردود أفعاله أفضل، ويحسن اتخاذ قراراته، فعلى سبيل المثال، عندما لا تعرفين كيف تؤدين مهمة تصيبك الحيرة، وتضعين فرضيات قبل قيامك بالعمل، في حين لو أنك تعلمت كيف تقومين بعملك تصبح تصرفاتك تلقائية. وهذه الفكرة تنطبق على الفنون واللغات، كما تنطبق على الواجبات المنزلية...

عندما نشعر براحة مع أجسامنا، نشعر بالسعادة في كل مكان.

## راقبي ابتساماتك الهاربة وميولك المفرطة

يمكن لمظهرنا إما أن يمنحنا قيمة أو أن يحطمنا. الجمال مسألة وراثة، ونظام غذائي، وتفاؤل؛ من المهم جداً أن يكون المرء مدركاً لتعابير وجهه؛ لأن التعابير المتوترة لا تكتفي فقط بالتعبير عن هذا التوتر، بل تسهم أيضاً في استمرار هذا التوتر. فإذا عملت على إخفاء هذا التوتر من وجهك، فإنه سيختفي أيضاً من روحك. وإذا اجتهدت ليكون وجهك مبتسماً للعالم، تصبحين سعيدة بدورك، والعالم سيبتسم لك بدوره.

## أحسني تصرفاتك

«ما نحن إلا ما نقوم به، فالجودة ليست إذاً فعلاً، بل عادة».

أرسطو

إننا بتصرفاتنا نبدو للآخرين. فابحثي عن تصرفاتك، ولتكن جميلة عند الجهد وعند الراحة. إن وضعية جلوسك المتميزة بالعزة هي بحد ذاتها تأكيد على الحرية والتناغم الداخلي، فعندما يسيطر الجسم على الأشكال، يتحرر الفكر ويصبح بمقدوره تجاوز قدراته. إن تعلم الجلوس، على سبيل المثال، في الوضعية الصحيحة، يجعل كل أجزاء الجسم في مكانها ويسمح للذهن بالتركيز.

يجب ألا ننظر إلى الجسم على أنه كتلة، بل كمجموعة من الحركات التي عن طريقها نعبر عن أنفسنا. إنها الحركات وتعابير الوجه، أكثر من الجمال الخلقي، هي التي تجعل المرء جميلاً أو تجعل الآخرين ينفرون منه.

إننا نملك أدوات ثمينة: طريقة المشي والوضعية والابتسامة والبرطمة والنظرة... كل هذه الأدوات يمكن العمل عليها وتصحيحها وتحسينها لتصبح متناغمة.

علينا أن نبذل جهداً في البحث عن الحركة الصحية والطريقة الطبيعية والأكثر تناغماً في استخدام جسدنا.

يبدو الجمال من خلال نوعية البشرة وشدتها ولياقة العضلات المستثمرة ورشاقة القوام والتصرفات اللبقة الأنيقة وانسياب الحركات والوضعيات التي تبدي عزة وكرامة.

فقد حاكت حياتنا اليومية حركات بسيطة ومتكررة، التي يعطيها الناس في اليابان الكثير من الاهتمام فيعملون على التدرب عليها منذ الصغر، من طريقة الجلوس والنهوض والاستحمام وتقطيع الخضراوات وترتيب السرير وعصر الفوط وطي الكيمينو...

علينا جميعاً أن نتعلم من جديد كيف نمشي، ونرفع ثقلنا، ونعبر عن أنفسنا على نحو أصح، والتحكم بانفعالات جملنا... فضلاً عن أنه يباع في الولايات المتحدة الأمريكية أجهزة خاصة لتمرين الأصوات «voice trainers» مهمتها تدريب المرء؛ ليتمتع بطبقات صوت جميلة، ومن ثم بجاذب خاص أو... فاتن!

كل شيء يمكن التدرّب عليه. إذ إن متذوقي الجمال الحقيقيين والفنانين هم الذين تصبح هيئاتهم أصولاً وأصولهم هيئات. إن الهدف من تمرين الجسم التقدم والحفاظ على مقدرتنا.

فعندما تتكرر حركة ما، تزداد رسوخاً في أعماقنا في كل مرة تتكرر فيها، وينتهي بها المطاف إلى أن تصبح حقيقة، سواء كانت جيدة أم سيئة، لتصبح عادة أو شيئاً من هذا القبيل. إنه عندما تظهر النتيجة يمكن أن يتوقف التمرين، كما يحصل عندما ننال شهادة قيادة السيارة. من المؤسف أن نعطي انطباعاً كاذباً عن هويتنا الحقيقية، في حين يمكن لتمرين بسيط أن يمحو السلوك الشائن والأخرق. إن التكرار أمر ممل وملزم؛ ولكنه يعطي نتائج مذهلة.

## حرري جسدك بالعناية والنوم

### أهمية العناية بالذات

«إن الأشخاص الذين يعتنون بأنفسهم جميلون، مهما كان ثمن مجوهراتهم، فإذا لم يكونوا نظيفين، فلن يصبحوا جميلين على الإطلاق».

أندي وارهول

لكي تكوني جميلة، عليك أن تبدئي بأسس جيدة: بشرة جميلة وشعر صحي وعضلات قوية وحيوية. ليست الفيتامينات المعلبة فاعلة جداً، فإذا كنت ترغبين التمتع بصحة جيدة، فليكن غذاؤك جيداً، ومارسي الرياضة، وخذي قسطك من النوم. اقرني الغذاء الجيد بمغاطس الحمام وتنظيف الجسم بالفرشاة والقليل من التمارين الرياضة، حينها ستتمتعين بمظهر جميل، وتأكدي أنه كلما كانت الوصفات قديمة وبسيطة كانت فاعلة أكثر؛ وإلا أصبحت من المنسيات!

## انحتي جسدك واصقليه وطهّريه ونظفيه وغذّيه وزينيه

«من أبهة الإمبراطور... السرعة والحقائب الخفيفة والملابس المناسبة للطقس... ولكن أكثر ما يميزه حالة جسده الخالية من العيوب».

مارغريت يوسنار، مذكرات أدريان

لا يمكننا أن نكون أحراراً ما لم نشعر براحة في جسدنا، وما لم نعتني به جيداً.

فعندما لا نعير عيوبنا أهمية، وننسى مظهرنا، نصبح أكثر عفوية وابتساماً ودفئاً، فالنساء اللواتي يتمتعن بحضور حسن وبثقة بالنفس، يعتنين بأنفسهن جيداً. إذ يمكن لأظافر تقشر طلاؤها، وللملابس ضيقة جداً أو عريضة جداً، وللتعرق ورائحة النفس السيئة وللأسنان الصفراء ولقلة النوم وللشعر المتسخ أن تفسد يوماً أو رحلة أو لقاء.

تبث المرأة المتجملة موجات من الطاقة الإيجابية. فلا تبقى سلبية، يمكنك أن تغيري وتصبحي متألقة، فكل ما تفعلينه لنفسك (من تنظيف البشرة وجلسات التدليك أو العناية بالأظافر) يجعلك قبل كل شيء تدركين أن لك جسداً لتهتمي به.

### قبل أن تباشري العناية بجمالك

رتبي أمورك في ذهنك وفي حمامك. لتصبح بعض الأعمال الرتيبة وبعض المبادئ البسيطة جزءاً منك، شرط أن تبقي مخلصة لها.

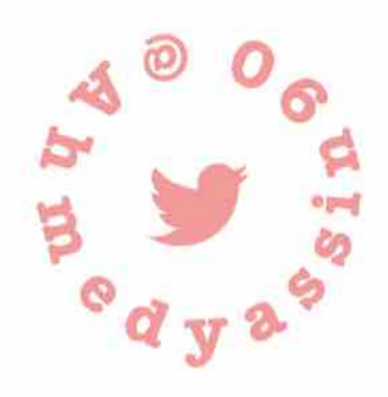
فعندما نعتني بجسدنا، نعتني بروحنا؛ حينها يصبح بإمكاننا العناية بالآخرين، فكل ما يحصل لنا يحدث أولاً في رأسنا. لذا كوني إيجابية، وازدادي معرفة، وابتسمي و... كوني واثقة من نفسك.

ليكن لديك مرآة طولية وميزان دقيق ومفكرة لتدوين وزنك وأسماء منتجات التجميل المفضلة، وكذلك بعض وصفات التجميل (ولكن ليس الكثير، حتى لا تكثر عليك فلا تطبقين أياً منها)، ولتدوين الاضطرابات الصحية التي تحتاج لعلاج، وتواريخ زياراتك الطبية فعليك أن تديري صحتك كإدارتك لميزانيتك.

يجب أن تميزي بحكمة نوعية العناية التي يلزمها مساعدة مختص (قص الشعر، تنظيف الأسنان، استئصال الدمامل...) من تلك التي يمكنك القيام بها بنفسك (العناية بالأظافر، وأقنعة البشرة والشعر، والتدليك...).

إنما هي مسألة حكمة. إذ تنفق الكثير من النساء ثرواتهن في شراء منتجات الحميات الخافضة للوزن، ومن ثم يتخمون أنفسهم بالحلوى. إنهن بحاجة قبل كل شيء إلى ترتيب الأمور في أذهانهن وفي حياتهن، وعليهن أن يبدأن قبل كل شيء بمعرفة أسباب زيادة الوزن من عوامل نفسية وعاطفية وسريرية.

اجعلي من حمامك منشأة حقيقية للتجميل، مع شيء من النظام والنظافة الضروريين، لتتمكني من العناية بنفسك جيداً ولترتاح أعصابك، وتأكدي من عدة الزينة، فلا تحتفظي إلا بالقليل منها ومن النوعية الجيدة، فهذا يمنحك ثقة ورضى وسعادة.


@Ahmedyassin90

_2_

# عناية امرأة تكتفي بالقليل

## البشرة والشعر والأظافر

### العناية بالبشرة

قاعدة أن القليل يجر الكثير تنطبق أيضاً على البشرة. إذ إن معظم المنتجات التجارية تخرب البشرة.

قبل كل شيء، تجنبي التغذية الاصطناعية، التي يطلق عليها الإنكليز «junk food» الوجبات السوقية (المتدنية). اختاري غذاءك بما يناسب صحتك وجمالك، وليس بما يتوافق مع رغباتك ونهمك. يُعد الصينيون الغذاء كالدواء؛ أما في فرنسة، فهم قلائل الأطباء الذين ينصحونك بتناول الخبز من القمح الكامل إذا كنت تعانين من التهاب المفاصل!

اعلمي أنه يوجد في الأسواق الكثير من منتجات التجميل السوقية «junk» كما يوجد الكثير من المنتجات الغذائية السوقية.

ابحثي لتنظيف بشرتك عن صابون لطيف حاوٍ على غليسيرين أو عسل، واستخدميه في المساء لإزالة مساحيق التجميل، حتى ولو لم تكوني قد استخدمتها في أحد الأيام. إذ تلتصق الأوساخ والغبار في الطبقة الحامية التي تفرزها البشرة (وهذا يفسر لون الجلد الأصفر في نهاية اليوم)؛ التي لا بد لها من أن تتنفس. في المقابل، لا داعي لاستخدام الصابون صباحاً.

واعلمي أن حليف بشرتك المُفضل هو الماء المثلج: إذ تربت (تطبطب) اليابانيات على وجههن مئة وخمسين مرة؛ بغية تنشيط مجرى الدم والتمتع بلون أكثر جمالاً.

ومن ثم، غذّي بشرتك بما يناسبها: فإذا كانت رطبة، فهي ليست بحاجة تقريباً لأي شيء، وإذا كانت مشدودة وجافة، يكفيها قطرة أو اثنتين من زيت قد جرى تحميته في بطن الكف ليسهل دخوله، وبشكل عام، ما هو جيد تناوله من الغذاء جيد للبشرة أيضاً: زيت الزيتون وزيت الأفوكادو وزيت السمسم وزيت اللوز...

يحمي مسح البشرة ببقايا الشاي دون أن يسد مسامها بفضل زيوته الطبيعية.

استغلي مسحك لبشرتك بالزيت لتدليكها. تستحق هذه العملية اليومية أن تُدرس وتستوعب وتطبق. إذ يحتوي وجهنا وحده على أكثر من ثلاث مئة عضلة التي إذا ما دُلكت تحافظ على الأنسجة في مكانها. تعتمد جودة البشرة على مرونتها. فاحرصي ألا تتمدد بالتدليك العنيف أو بسبب العادات السيئة (قبض الخد، وسند الذقن بقبضة اليد...).

إن إدراك ما نقوم به من حركات أمر أساسي، لأن النتائج مرتبطة بنفسيتك عندما تعتنين بنفسك. إن حبك لبشرتك في أثناء العناية بها يجمّلها، كحديثك لزهرة عند سقايتك لها: إذ ترتبط وظائف جلدنا وشعرنا ارتباطاً وثيقاً بجسمنا، ومحيطنا، وقبل كل شيء بأفكارنا.

نصيحة أخيرة: الشمس عدو بشرتك الأول؛ فاحميها بوضع قبعة على رأسك ونظارات شمسية؛ لتغنيها عن المزيد من التجاعيد.

## توقفي عن صرف المزيد من مالك في الإساءة إلى بشرتك

احرصي على تنفس بشرتك. ارتدي ملابس خفيفة قدر الإمكان. نشطي مراكز طاقتك يومياً. هناك نوعان من العراء: قلة الملابس وقلة المنتجات الكيميائية على الجسم.

ليست البشرة بحاجة إلى صابون ولا إلى غسول لتكون نظيفة وناعمة. إنها بحاجة إلى أن تنظف وتُغذى. أقلعي عن المنتجات الكيميائية والغسول والمراهم. حرري نفسك من مصائد صناع منتجات التجميل، فالبشرة مثل الجهاز الهضمي تمتص ما نعطيها، ثم تنقله إلى الدم. تسمم بعض منتجات التجميل جسمنا وتلوثه.

الغذاء الصحي أفضل علاج لبشرتنا وكذلك النوم الكافي والماء الصافي و... السعادة. ما عدا ذلك يُعدّ ثانوياً. يجب أن تتوقف العناية بالبشرة على تنظيفها من الأعماق وتغذيتها وحمايتها.

بالطبع، التبسيط ليس بالأمر السهل، فهو يبدو وكأنه كذبة. فنحن مبرمجون بعد أن جرى غسل أدمغتنا بالمجلات والدعايات، وبعد أن خُدعنا بالأفكار المسبقة عن منتجات العناية بالجلد والتجميل التي يُفترض بنا استخدامها، وقد خُدعنا حتى إننا أصبحنا نظن أنه كلما كان سعر المنتج باهظاً، كانت نتائجه أفضل، فنشعر بالذنب إذا لم نستخدم هذه المنتجات. ولكن اسألي سيدة جميلة ما الذي تستخدمه في العناية ببشرتها: ستكون إجابتها على الأغلب: «القليل جداً».

## وجه شاب

الهالات السوداء والعينان المنتفختان ليست إلا مؤشرات تعب وقلة حيوية بسبب إرهاق الكبد. تختفي كل هذه الأعراض عند تجنب المبالغة في تناول الطعام، وكثرة البهارات واللحم والمقددات والملح والسكر والزيوت المشبعة. يساعد علاج بسيط أساسه الخل في استعادة صفاء اللون: اشربي يومياً 5 سنتيلتر من الخل مضاف إلى ماء مدة شهر، فستحصلين على معجزات.

دلكي وجهك بالزيت، وركزي على محيط العينين، لتنشيط مجرى الدم (ثلاث مرات ابتداء من زاوية العين في اتجاه عقارب الساعة، وثلاث مرات في الاتجاه المعاكس).

ثم قومي بتمرين صغير لبؤبؤ العين وذلك بخفض الذقن مع النظر إلى الأعلى وتدوير العينين.

انظري مراراً إلى نفسك في المرآة، ولا تهربي من صورتك. بهذه الطريقة يمكنك أن تحصلي على نتائج.

عليك أن تكرري طويلاً بعض الأعمال لتصبح عادة، إذ لا يمكن التمتع بالصحة والجمال دون عادات جيدة.

من الناحية الفكرية، يمكنك تبين أن ليس جميع الناس لهم نفس العمر الفكري مهما كان عمرهم البيولوجي. إذ غالباً ما يتصرف الذين لم ينضج عمرهم الفكري تبعاً للمحرضات؛ فيقومون بشراء حاجياتهم وفقاً لنزواتهم، ويتلقون المديح بسرور، ويصعب عليهم الصبر، وتعابير

وجههم ضعيفة. وعندما يتحدثون لا يكفون عن ذكر «الأنا»، ويجهلون وجود محدثهم، ولا يعرفون كيف يحسنون التصرف في المجتمعات.

في حين، أولئك الذين نضج عمرهم الفكري، يبتسمون كثيراً، ويتكلمون قليلاً عن أنفسهم، ويبدون على عكس عمرهم الفكري الناضج، أصغر سناً!

## بعض وصفات التجميل «المنزلية»

### التقشير

اطحني في طاحونة الحبوب حبوب الفاصولياء الحمراء، وبعد أن تصبح مسحوقاً بلليها (بمقدار ملعقة صغيرة) في بطن كفك قبل أن تدلكي فيها بشرتك بحركات دائرية صغيرة.

دلكي وجهك، مدة دقيقتين أو ثلاث بالوجه الداخلي لقشرة ثمرة الباباي أو المانغا: تحتوي هذه الثمار على أنزيمات رائعة لحل «الزهم»، أي المواد الدهنية التي تفرزها غدد الجسم الدهنية؛ إذ يستخدم صناع مواد التجميل هذه الثمار ولكن بكميات قليلة في صناعة منتجاتهم.

### تنظيف البشرة العميق

اغلي 200 سنتيلتر من الماء، وأضيفي له 2 أو 3 قطرات من زيت نباتي أساسي (الخزامى، الليمون...) واعملي حمام بخار لوجهك لفتح المسامات، ثم أعدي له قناعاً «منزلياً»: بملعقة صغيرة أو اثنتين من الطحين معجونة بالكمية نفسها من لبن الزبادي والليمون وكحول الأرز وعصير العنب... بشكل عام لكل المواد الغذائية الطازجة في ثلاجتك فعالية تجميلية. جربي وتأكدي بنفسك.

## غذاء، وماء، ونوم

حاولي ألا تستهلكي إلا المنتجات الطازجة وليست المعالجة.

اشربي المياه المعدنية لمحتواها من المعادن! (الماء أفضل منتج للجمال)

نامي قبل منتصف الليل مدة 6 إلى 8 ساعات. أكثر من ذلك أو أقل سيئ للصحة.

أدرجي في وجباتك مواد غذائية أساسها حب الصويا: فهو يساعدك في الحفاظ على شبابك.

تعلمي تمييز واختيار المواد الغذائية الطبية: البقول والفاكهة والأعشاب..

ليست التجاعيد مؤشرات تقدم سن البشرة. بل اللون الداكن والرمادي لبشرة تعاني من سوء جريان الدم.

سر آخر: الخل. إن تمديد الخل في قليل من الماء يحل بقايا الصابون سواء من على البشرة أو الشعر. لذا يكفيك في حمامك زجاجة خل للحمام وصابون لطيف وزيت جيد وشامبو وملطف للشعر.

## كريم أساس الوجه

عندما تكتشف المرأة كريم أساس جيد لوجهها، تبدو سعيدة وكأنها فتحت العالم بأسره.

اشتري كريم أساس من النوعية الجيدة، واحرصي على أن يبقى غير مرئي على بشرتك، ولا تضعيه إلا على المنطقة T وتحت العينين، وبكمية قليلة، وبنهاية أصابعك، دون المبالغة بالتدليك، حتى لا يدخل البشرة.

واعلمي أن الكثير منه يعطي بشرتك مظهراً غير طبيعي، إضافة إلى أنه يسد المسامات. وهنا أيضاً نؤكد على أن القليل يجر الكثير.

**للعناية بالبشرة الجافة**

تناولي كل يوم نصف أفوكادو، واهرسي منها ما يعادل ملعقة صغيرة لتدهني بها وجهك مدة 10 دقائق (نتيجة رائعة ومضمونة، جربيها...)، ضعي كوب ساكي (شراب كحولي ياباني) و3 قطرات زيت في ماء مغطسك. اغسلي وجهك بالماء قبل استخدام الصابون. وللعناية بالبشرة الطبيعية، يكفي قليل من الزيت. أما البشرة المختلطة أو الدهنية، فإن أفضل عناية لها هي... لا شيء. لا تستخدمي الصابون إلا في تنظيف المناطق الدهنية التي عاينتها قبل أن تربتي على وجهك بالمنشفة. يكفيك في الصباح لتنظيف بشرتك الماء الدافئ (أو المثلج في الصيف). تجنبي أيضاً مشتقات الحليب (باستثناء اللبن) ومنتجات أساسها القمح.

**الزيت الفريد**

ابحثي عن زيت وحيد ولكن ممتاز لتستخدميه في العناية ببشرتك وشعرك وجسمك وأظافرك. إذ لا بد لكل المراهم لتصبح مراهم أن تحتوي على غليسيرين، الذي يسد المسامات، ويمنع البشرة من التنفس.

لا تقبلي زيادة منتجات التجميل في حقيبتك، وعلى طاولة حمامك. ليكن لديك المتسع من المكان لتعتني بجسمك، ولتجعليه صافياً ونظيفاً وجميلاً قدر المستطاع. إذ يعكس حمامك نمط العناية التي تقومين بها لنفسك.

جسمنا بحاجة للزيت، خارجياً وداخلياً.

### داخلياً

من الضروري جداً، للتمتع بصحة جيدة، أن يحتوي غذاؤنا يومياً على ملعقة زيت من النوعية الجيدة قد جرى عصره على البارد؛ لأن من مهامه تليين جدران الأمعاء والمحافظة عليها.

### خارجياً

يُمتص الزيت الذي يُدهن به الجسم سريعاً ويدخل حتى العظام، فيقي من الكسور التي غالباً ما تحدث للمتقدمين في العمر. نعم، حتى العظام تصبح هشة مع مرور الوقت، وهكذا ليس التدليك بالزيت الأزلي للمتعة والرفاهية فقط، بل للوقاية أيضاً.

إن زيت الأفوكادو، على نحو خاص، ممتاز للعناية بالجسم والوجه. إنه يقي من التجاعيد الصغيرة التي تظهر عادة حول العينين، ويمنح البشرة ليونة ومرونة، وهو لا يسبب بثوراً. كما أنه غني بفيتامين ب وإي، ويمكن استخدامه قناعاً للشعر، فهو يتمتع بخاصية حل سريعة للمواد الدهنية التي تفرزها الغدد الدهنية عند استخدام الشامبو.

ادهني من وقت لآخر (مرة أو اثنتين في الشهر) جسمك بالزيت قبل أن تغطسي في ماء ساخن نوعاً ما. إن ملعقة طعام من الزيت على عكس ما قد تظنين، لن تزفر ماء مغطسك؛ فإن جسمك سيمتصها بالكامل، فتخترقه بسهولة بعد أن تمددت المسامات بفضل تأثير الحرارة، وهكذا مع سماع أنغام فيفالدي وشمعة معطرة، سيكون الاسترخاء كاملاً. عند خروجك من الحمام، ستصبح بشرتك ناعمة كبشرة طفل صغير.

يمكنك أن تنظفي وجهك فقط بالزيت. فيختفي حتى كحل رموش العينين الأكثر مقاومة. العملية سهلة: ضعي زيتاً في بطن كفك الجاف، ودلكي كل وجهك مع التركيز على الأجزاء التي وضع عليها مساحيق التجميل، ثم بللي يديك، ودلكي من جديد وجهك، وأخيراً اغسليه بالماء (دافئ أو بارد، يمكن استخدام صابون لطيف). نشفي وجهك واكتشفي بشرة ناعمة ونظيفة بمسامات ناعمة و... التي لن تحتاج لشيء، ولا حتى لمسحوق أو غسول لتغذيتها وتنعيمها، وهكذا الكمال في القليل من العناية!.

تختلف الزيوت بعضها عن بعض؛ لذا عليك أن تبحثي عن الزيت الذي يناسبك أكثر من غيره. يُعد زيت الأفوكادو من أغنى الزيوت، فإذا أضيف إليه بضع قطرات من زيوت الزهور الأساسية، يترك على البشرة عطراً رائعاً. كما يمكنك أيضاً تجربة زيت اللوز الحلو الذي يُستخدم للأطفال، وزيت القرش أو زيت الفيزون.

لبعض الزيوت رائحة قوية، مثل زيت الزيتون أو زيت السمسم، مما يجعل استخدامها غير مستحب.

### الشعر

يتعلق وضع الشعر كثيراً بالغذاء. وتُعد الأشنيات والسمسم إكسيراً في العناية بالشعر.

لا تغسلي شعرك كثيراً إلا في الأوقات الرطبة أو الحارة. وقللي استخدامك للشامبو قدر الإمكان. مددي الشامبو في قليل من الماء قبل وضعه على شعرك إذا كنت ترغبين ألا يبقى منه أثر على شعرك

كما يحدث غالباً؛ ثم اغسلي شعرك في النهاية بكوب ماء مضاف إليه ملعقة خل التفاح الأحمر.

تعلمي أن تدلكي رأسك عند تنظيفه بالشامبو مع التركيز على بعض نقاط ضغط محددة. إننا نميل لإهمال صحة جلدة الرأس الذي يتشنج تحت تأثير الضغط النفسي ويمنع الشعر من النمو. لذا علينا فك التصاق الجلدة بالرأس بتدليكها بانتظام بالأصابع العشرة. ثم احرصي على تألق ونظافة شعرك، وجففيه على نحو طبيعي، وادعكيه بقطرة أو اثنتين من «زيتك الفريد».

اذهبي إلى مصفف الشعر بانتظام. إذا أهملت نفسك، فستضفين إلى حياتك أياماً أخرى من المزاج العكر.

فرشي شعرك ورأسك نحو الأسفل (لتنشطي جريان الدم في جلدة الرأس)، ولكن بلطف، وتجنبي تسريحه وهو مبلل. اختاري فرشاة بمقبض خشبي وأسنان عريضة. إذ لم تعرف اليابانيات الفرشاة برغم طول شعرهن وكثافته إلا عندما تعرفن على الغرب.

عندما تذهبين إلى مصفف الشعر، لا تعطيه كل الصلاحيات وتستسلمين له: اشرحي له بدقة ما تريدين. أحبي شعرك واحترمي قوامه. يجعل الشعر الطبيعي المرأة، إذا حسن الاعتناء به، متميزة أكثر من الشعر المصبوغ أو الذي جُعِد وبدا ككلب جعد الوبر أو حُلق عند الرقبة بالشفرة؛ ليقذف الرعب في قلب كتيبة لتنفر هلعاً.

اطلبي من مصفف شعرك أن يريك كيف يصبح بإمكانك عمل تسريحة شعرك بنفسك، وكيف تمسكين مجفف الشعر، وأين تضعين دبابيس الشعر

وكيف. اطلبي منه موعداً خاصاً، ليريك وينصحك كيف يمكنك عمل كعكة لشعرك أو ضفيرة بنفسك. وإذا رفض، فابحثي عن آخر أكثر حنكة في التجارة! يتعلق شكل الوجه وحتى القوام بحجم التسريحة. يخص شعر كل رأس تسريحة واحد على الأقل يمكنها أن تبرز ملامح الشخص وتزينه على نحو أفضل.

لذا، إذا كان شعرك يسمح لك، فاتركيه ينمو بحيث يمكنك ترتيبه على شكل كعكة. إذ يكفي كعكة جميلة، سواء كان الشعر أبيض أو رمادياً، زينتها حجارة الماس أو لآلئ تدلت من الأذنين، وحمرة شفاه متألقة؛ لتجعل من المرأة شخصاً مميزاً يستحق كل التقدير.

### قناع من زيت الزيتون أو الأفوكادو

مرة أخرى، ارفضي كثرة المنتجات التي تملأ حمامك وتبذير المال في العناية بشعرك؛ لأن النتائج لا تستحق منك كل هذا العناء.

سخّني مقدار نصف كأس صغير (على حسب حجم شعرك طبعاً) من زيت الزيتون أو الأفوكادو دون درجة الغليان، ثم ادهني به شعرك بعد ترطيبه وغطيه بفوطة ساخنة ورطبة؛ ليسهل امتصاصه. ما إن تبرد الفوطة قليلاً أعيدي غطسها في وعاء من ماء ساخن، وكرري العملية 5 أو 6 مرات، ثم اغسليه بشامبو لطيف. سيصبح شعرك أكثر لمعاناً وأقل جفافاً. يمكنك أيضاً إضافة صفار بيضة طازجة وقليلاً من الثوم إلى الزيت، ثم اتركي الخليط يتفاعل 20 دقيقة. تستخدم الأمريكيات 2 أو 3 ملاعق طعام من المايونيز، والنتائج جيدة أيضاً.

امنحي شعرك هذه العناية المنزلية البناءة، إذا أمكنك ذلك، مرة في الأسبوع.

## الأظافر

### أظافرك تصنفك أو لا تصنفك.

للأظافر الجميلة المعتنى بها أثر سحري على نفسيتك والصورة التي تريدين أن تظهري بها عند الآخرين.

تعلمك بضع جلسات في مركز تجميل مع مختصة في العناية بالأظافر كيف تقومين بهذه العناية بنفسك. ومرة أخرى، اطرحي ما أمكنك من الأسئلة لتتعلمي، وحاولي حفظ طريقة العمل. ثم قومي بهذه العناية بنفسك؛ ضعي كل أدواتك، الفوط ووعاء الماء الساخن، على صينية، حضري شريط فيديو جميل، وشراباً لذيذاً، وشغلي مجيب هاتفك الآلي، ثم ركزي بجسمك وروحك على أصابعك العشرين.

**طريقة العمل**

1. استخدمي المبرد في صقل الأظافر.
2. ضعي طبقة رقيقة من الزيت على الأظافر؛ لتطريتها واتركيها تنتقع في وعاء من الماء الساخن مدة ربع ساعة.
3. أزيلي تلك الطبقة من على الأظافر بواسطة عود، ثم انقعي أظافرك في زيتك الفريد. قصي الجلد الميت حول الأظافر بمقص. يقل ظهور هذا الجلد الميت إذا كنت تقومين بفرشاة أظافرك باستمرار. لذا من الضروري جداً أن يكون لديك فرشاة أظافر بأسنان قاسية.
4. اصقلي الأظافر بمصقل.

5. دلكي الظفر وغذيه «بزيتك الفريد». وركزي على قاعدة الظفر، حيث ينمو. أكبر عدوين للأظافر هما الماء والمذيبات التي تجعلها جافة وهشة. إن قطرة صغيرة من الزيت تُدهن عند منبت الأظافر مرة أو مرتين في اليوم، إذا أمكن قبل بلها، تحميها من الأعماق حتى ولو كانت اليدان كثيرة التعرض للماء. ولكن هذا لا يستبعد استخدام كفوف من المطاط في حال تعرضها للماء مدة طويلة.

6. امسحي الفائض من الزيت بمحرمة (وليس بقطعة قطن، لتجنب الوبر)، ومن ثم ضعي طبقة أو اثنتين من الأساس، ومن ثم طبقة الطلاء. إن طلاء الأظافر على عكس ما يعتقده الكثيرون، عندما يوضع على نحو جيد، يستمر مدة أسبوع، فضلاً عن أنه يحميها.

اختاري لمعالجة الخشونة مبرداً جيداً ناعماً، استخدميه والأظافر جافة. ثم اغسليها، ودلكيها من الأعماق بالزيت.

اكتشفي شكل أظافرك وطولها بما يناسب كفيك، ولا تغيري. تكتفي الأظافر الجميلة لكفين جميلين بطلاء أكثر شفافية من الأساس. ولكن فيما يتعلق بأظافر القدمين، فإن الطلاء الجميل المتألق يمنحك سروراً خفياً في كل مرة تنزعين فيها حذاءك.

## ودّعي الأوساخ للأبد

### انظري إلى جسدك الثمين، وتعرّفي عليه بروحك

اهتمي بصحتك بتغيير عاداتك. ابدئي بتنظيف عميق لجسمك المثقل بالسموم والذي لم يعد قادراً على العمل جيداً، فالجلد بارومتر صحتنا،

ومهمته أولاً وقبل كل شيء مهمة عامل تنظيف. إن سر نجاحك الماء، وتنظيف الجسم بالفرشاة، وحواس يقظة، وتصميم حقيقي.

فأنت من أبدع هذا الجسم الذي ترينه. يعمل اليابانيون والسويديون وشعوب كثيرة أخرى على تنظيف أجسامهم بالفرشاة منذ قرون.

تُعد هذه الطريقة في التنظيف مع تناول غذاء متوازن من إحدى إجراءات الطب الوقائي وأكثر الطرق فاعلية؛ لتنعمي بالجمال. إنها طريقة عناية مجانية، ويسهل تطبيقها أينما كنت.

جربي بنفسك واستشعري بنظافة كلية، واخرجي للعالم بجلد لامع: نظفيه بالفرشاة.

اجعلي من التنظيف بالفرشاة من عاداتك، فهو طريقة سريعة وسهلة للتقشير. تساعد هذه الطريقة في تنظيف الكوعين والسلاميات الرمادية اللون والركبتين والكعبين الخشنة، وتخلص البشرة من القشرة الجافة التي تغطيها، والرجلين من القشرة الخشنة، والجلد من القشرة المسوفة. تكفي بضعة أيام من التنظيف بالفرشاة لمنحك نتائج مذهلة.

ينشط الجسم تنظيفه بالفرشاة ويعطيه حيوية، ويدعم مقاومة جهازه المناعي، ويفتح المسامات فيتحسن تنفسها، وتصبح أظافره أصلب.

تخرب خلايا جلد شخص لا يستخدم الفرشاة شيئاً فشيئاً بسبب انخفاض الاستقلاب مع تقدم العمر. ينظف استخدام الفرشاة الجهاز اللمفاوي، جهاز التصريف الذي عن طريقه نتخلص من الفضلات النسيجية. يحرض استخدام الفرشاة الجافة طرح السموم المستقرة في

سطح الجلد والتخلص منها. وهكذا تتخلص البشرة من ثلث فضلات الجسم عن طريق غدد التعرق (يُقال: 400 غرام في اليوم).

إضافة إلى أن لمس الإنسان لجسمه يحرض إفراز مادة مخية تغذي دمه وأنسجته العضلية وخلاياه العصبية وغدده وهرموناته وأعضاءه الحيوية. دون هذا الاحتكاك المادي المنشط للإفرازات، قد نشعر بعوز شديد كما يحصل عندما يعوزنا الغذاء.

ابدئي يومك بجلسة تنظيف بالفرشاة، وتمتعي بإيجابيات هذا التنظيف قلباً وروحاً. إن تنظيف الجسم بالفرشاة طريقة لنعبر فيها عن حبنا لأنفسنا، فاحتفظي بفرشاتك أينما تذهبين، واعتني جيداً بجسمك. وعندما تعرفين ما تريدين، تكونين قد قطعت 90 % من الطريق.

تعيش معظم النساء حياتهن متأملات على نحو سلبي وكأن لا خيار آخر لديهن إلا التمني والانتظار، فلا يفتأن بترديد عبارات مثل: «لو أني أستطيع فقط أن أخسر 10 كيلوغرامات من وزني...، أو لو أني لم أكن مضغوطة على هذا النحو...، ولو أني لا أعاني من الأرق...، ولو أني التقيت برجل حياتي...» إنهن يقبلن بالعيش يوماً بعد يوم، دون إبداع كما كن يحلمن.

ابدئي بالاعتناء بجسدك، فسترين أن الأشياء كثيرة ستتغير. يساعد التنظيف بالفرشاة في إبداع طريقة جديدة في العناية، وتبني عادات جديدة، والتمتع بحيوية أكبر، وإدراك أفضل للجسم (حميات ومساحيق تجميل وتسريحات شعر...).

مرة أخرى، المقصود هنا هو علاج طبي نفساني: فالجلد عضو عاطفي يحتفظ في كل خلية من خلاياه بذكرى الصدمات: اكتشف الطب حديثاً أنه

يوجد نوع آخر من الذاكرة غير الذاكرة الدماغية، وهي ذاكرة الخلايا. إذ تحتفظ كل خلية بالواقع، وتستشعر الأفراح والآلام وتتصرف وفقاً للمزاج. يشرح الدكتور الأمريكي كريستان نورثمب، الذي اشتهر بأبحاثه عن هذا الموضوع، أنه بفضل التدليك، مثلاً، تستطيع الخلايا التخلص من بعض الجروح. كذلك يساعد الاستحمام في المغطس والتنظيف بالفرشاة في الشفاء.

تقبلي بامتنان أن تكوني في صحة جيدة، وجميلة وحكيمة. واسعي إلى الأفضل كل يوم.

**كيف يكون التنظيف بالفرشاة؟**

كل يوم نظفي جسمك بالفرشاة كاملاً مدة خمس دقائق قبل الاستحمام، ويمكنك بكل بساطة تدليك جسمك بالفرشاة قبل ارتداء الملابس أو الذهاب إلى السرير. ستشعرين بتنميل رائع يجعلك تنامين على الفور. إنك بهذه الطريقة تكونين قد تخلصت من تعب يومك، ومن مشكلاتك في الوقت نفسه.

1. دلكي بالفرشاة.
2. اغسلي (باستخدام رشاش الماء).
3. تألقي بتنشيف جسمك، مستخدمة منشفة خشنة.
4. دلكي جسمك بالزيت (يكفي مقدار ملعقة صغيرة لكل الجسم).

عندما تقومين بتدليك جسمك بالفرشاة ابدئي بالسلاميات (ركزي على الأظافر)، ثم القدم فالعقبين فالعرقوبين، فربلة الساقين فالركبتين

فالفخذين فالمؤخرة فالمعدة فالصدر فالكتفين فأصابع اليدين (وخاصة القشور) فاليدين فالرقبة فالأذنين (دون أن تدعكيها كثيراً بالطبع!).

تُستخدم الفوط الصغيرة الخشنة أداة، امسحي بها بعزم بحركات دائرية، ولا تنسي السلاميات. ركزي على كل جزء تقومين بتدليكه، وليكن التدليك من الأطراف نحو الداخل بحركات دائرية.

## حقيبة العناية الجسدية

انظري إلى نفسك في مرآة كبيرة. وعايني انتفاخ أجفانك وجفاف جلدك وأورامه وخشونته وبقعه وأوردة دمك الظاهرة... كل هذه الأوساخ المستقرة في أعماق خلاياك. كلما قلَّت، ازددت جمالاً، وتمتعت بحرية وقوة أكبر. يجب أن تكون غرف حماماتنا أماكن يُحتفل فيها بتلك السعادة الصافية التي نشعر فيها عندما نتزين. خلصي خزانة حمامك من كل المنتجات الكيميائية واستبدلي بها الأغراض الآتية:

- فرشاة لجسمك جيدة النوعية (من الوبر الحرير).
- فوطة صغيرة خشنة للجسم.
- شامبو لطيف.
- فوطة للشعر.
- زيت.
- زجاجة من خل التفاح.
- زبدية لتمديد الخل والشامبو ولتحضير الأقنعة أو لنقع الأصابع.
- فرشاة شعر من الخشب.

**السلوليت**

فيما يتعلق بعلاج السلوليت، فإن المراهم المبيعة في الأسواق لا تعطي أي نتائج. بالمقابل، فإن التمارين الرياضية والغذاء الجيد ستعطي نتيجة جيدة فيما إذا كنت تتمتعين بإرادة صلبة. تناولي الكثير من الفاكهة والخضراوات النيئة. تجنبي المنتجات الاصطناعية، اشربي المياه المعدنية، وتجنبي الكحول (سيئ للكبد، وسيئ لإزالة التسمم). امشي أو اجري مدة 45 دقيقة في اليوم. دلكي جسمك بالفرشاة صباحاً ومساء. يمكن أن يختفي السلوليت بالكامل بعد ستة أشهر من المجهود والمثابرة.

**شني حرباً:** اغطسي طويلاً في حوض من الماء الساخن لتنظيف وتقوية أنسجتك. اشربي شاياً ساخناً قبل الحمام لتسهيل عملية الطرح. أما فيما يتعلق بالنظام الغذائي، ليس من الضروري التقيد بنظام قاسٍ جداً. يكفيك أن تلغي بعض المواد: منتجات الحليب غير منزوعة الدسم واللحم الأحمر والطحين الأبيض والحلويات والكحول والبهارات والأطعمة شديدة الملوحة والمقالي والقهوة والتبغ.

**اغسلي عينيك وأنفك**

**هل تعلمين بأن الشرقيين ينظفون العينين والأنف؟**

في أحد الأيام ذهبت إلى اليابان؛ بغية الاسترخاء إلى مركز للحمامات المعدنية تديره امرأة عجوز. فما إن خرجت من الحمام حتى سألتني فيما إذا كنت قد غسلت عيني جيداً. أمام دهشتي لم تنتظر إجابتي، وذهبت لتحضر حوضاً صغيراً من الألمنيوم وإبريقاً من ماء نبعها الساخن، فوضعت

الماء في الحوض الصغير وغطّست وجهي فيه، وطلبت مني أن أفتح عيني جيداً وأحركهما على نحو دائري، حتى لو سبب لي هذا شعوراً بالوخز. ووعدتني أنني لن أشعر بالوخز بعد تغيير الماء ثلاث أو أربع مرات.

لقد أطعتها، وعملت على فتح عيني جيداً وحبس نفسي في كل مرة مدة 30 ثانية، وبعدها... يا لها من مفاجأة سارة عندما رفعت رأسي! لقد انتابني شعور بأني أرى أفضل، لقد استراحت عيناي، وأصبح أنفي يتنفس هواء أنعش من أي وقت مضى.

علمت فيما بعد أن هذه الممارسة دارجة جداً، وخاصة عند الراهبات الفيتناميات اللواتي يرين أن الطهارة الجسدية شديدة الارتباط بالطهارة الروحية.

### امنحي جسدك مغطس تطهير

كما سبق أن ذكرت، يُعد التنظيف الجسدي والتنظيف الروحي، وفقاً لتقليد زن، تنظيفاً واحداً، وكذلك الأمر في البلاد المسلمة، نجد أن حمامات كثيرة مرتبطة بالمساجد، وهي مراكز روحية حيث تدعو الهندسة المعمارية إلى التأمل. استغلي وقتاً تكونين فيه وحدك في منزلك لتمنحي جسدك حماماً في المغطس. إنها من الفرص النادرة التي تمكنك من استجماع حواسك؛ ومن أغنى التجارب لتطهير جسدك وروحك ولتعودي لنفسك.

اشربي بعد وجبة غنية كوباً من الشاي الصيني «Oolong»، وادخلي المغطس الممتلئ بماء ساخن؛ ليساعدك على التعرق والتخلص من الماء الزائد في نسيج جسمك.

ثم تمددي مباشرة؛ ليستمر الطرح عن طريق المسامات؛ ثم اغتسلي مباشرة برشاش من ماء دافئ. الاستحمام في المغطس أساسي جداً للتمتع بصحة جيدة، فهو لا ينشط فقط جريان الدم، بل يساعد أيضاً على طرح السموم. لذا من الضروري التعرق عند الاستحمام في المغطس.

إن في رش الجسم بالماء البارد بعد حمام ساخن سعادة حقيقية. يقلص صب الماء البارد على جسم ساخن الأوعية الدموية، ويحمي القلب من التعب الناتج عن احتباسه للحرارة المختزنة. ينظم هذا الانتقال من الحرارة إلى البرودة حرارة الجسم بتقلص وتمدد جهاز دوران الدم الجلدي. وبهذه الطريقة يتنشط دوران الدم، ومن ثم تُحرض الأعضاء لتقوم بطرح أفضل.

بعد تدليك الجسم بالفرشاة، والتخلص من الخلايا الميتة، يصبح استخدام الصابون غير مجدٍ، باستثناء الأجزاء شديدة التعرق. اصغي إلى أنغام موسيقية: تحث الأنغام الجميلة الدماغ ليفرز هرمونات معروفة باسم هرمون أدرينو كورتيكو ثروفين ACTH الذي له تأثير مهدئ ومُرخٍ.

استشعري ملامسة الماء لجسمك، أصغي إلى جريانه. فالصينيون يعتقدون أن الماء مركبة الطاقة «الكي». اشربي منه كثيراً، وفي الصباح استيقظي بكوب كبير من الماء الدافئ وقد أضيف إليه الليمون. لا تُعرَّف الصحة الجيدة بغياب الأمراض، بل بالتمتع بالحيوية، فالإنسان المتوازن هو الذي وجد الإيمان والحيوية والحافز في حياته. إننا بحاجة ماسة إلى طاقة حيوية كحاجتنا إلى الطعام. علينا أن نحرص على ألا نجعل من الصحة هدفاً بحد ذاته، ولكن علينا أن نسعى لأن يكون في مقدور أجسامنا العيش والعمل بسعادة ونشاط. يقلل كثيرون أهمية الاستحمام في المغطس. إن الاستحمام في المغطس اليومي ضروري جداً من أجل صحة جيدة؛ فهو ينشط الاستقلاب، ويحل تشنج العضلات. لذا يعد الاستحمام

في المغطس مقدساً في اليابان كما في كورية، وقليلون أولئك الذين يذهبون إلى أسرتهم قبل القيام بهذه العادة الطقوسية. وهذا يفسر لماذا تتمتع هذه الشعوب بصحة منيعة.

## دون نوادٍ رياضية

### ضعي بنفسك برنامجك الخاص

إنك لست بحاجة لبرنامج من التمارين المترابطة لتؤدي رياضتك أو اليوغا.

فعلى جسمك اختيار ما يرغب، وفقاً للوقت والظروف. فأنت من أجله تتعرقين!

اقرئي مجلات وكتباً، وتحدثي إلى اختصاصيين في هذا المجال، والتزمي بدورات من كل الرياضات، ومن ثم ضعي وفقاً لهذه المصادر المختلفة برنامجاً خاصاً بك. إن قيامك بأربع جلسات أسبوعية وسطياً، مدة الجلسة نصف ساعة أمر معقول، ومن المهم أيضاً التناوب بين التمارين الأرضية في الهواء الطلق أو في الماء.

### اعملي على تليين جسمك بممارسة اليوغا

«يجب على الناس الاعتناء بأجسامهم كل يوم، وإلا سيستيقظون يوماً وقد اكتشفوا أنها أصبحت لا تطيعهم، فنحن نشعر بشعور غريب، عندما نفقد سيطرتنا على أجسامنا. أما فيما يخصني، فإن قدرتي على التواصل مع جسمي تساعدني على التواصل الحقيقي مع نفسي التي تقطنه».

شيرلي ماكلاين

تتميز الحياة بالتدفق والحركة. لذا يجب علينا أن نعمل على تليين أجسامنا لنشعر بالسعادة. تتمايل شجرة الصفصاف وتترنح مع الريح، فتشاطر الحياة بأناقة وجمال.

امشي، اسبحي، أدّي تمارين رياضية... إن طريقة الحياة الحضرية الساكنة جعلتنا لا نُعمل بعض عضلات أجسامنا، مما يؤدي إلى ركود السموم في الجسم، ومن ثم إلى تسمم داخلي، للعضلات وظيفة حيوية، فعندما تشغلينها، تُبدي جمالها الطبيعي. يعكس الجسم الذي برزت عضلاته على نحو صحيح حيوية حتى ولو كان في حالة راحة، فتصبح وضعياته صحيحة لا التواء فيها. وعندما يتحرك تكون حركاته كلها لياقة وانسيابية وحضوراً. يحافظ الجسم المعتنى بعضلاته على جودته حتى ولو تقدم به العمر. يتطلب العيش بكامل قوى الجسم الاستشعار بالجسم وتربيته: وتدريب لكل المقدرات الفكرية والجسدية. إذ ليس بالروح فقط ينعم المرء بالإشراق والإلهام، بل أيضاً بالجسد. فنحن نتعرف على أنفسنا بالسعي وراء الكمال، بل يُعد هذا السعي أساس كل المذاهب الشرقية. أدي تمارين رياضية لتحافظي على جسمك شاباً وصحياً. إذ تخفف التمارين الرياضية من حدة القلق، وتحسن المظهر، وتمنح شعوراً بالثقة في النفس. لذا يجب أن تكون جزءاً من حياتك اليومية، كما أن لتحضير وجبات طعامك وتنظيف أسنانك جزءاً مخصصاً من يومك.

في كل مرة نُشغّل فيها عضلاتنا، نساعدها لتصبح أقوى. تؤدي قلة النشاط إلى الضعف الذي سيؤدي بنا إلى البدانة والاكتئاب. تتعلق جودة الحياة بدرجة الاهتمام الذي نوليه لما نقوم به من أعمال، ولما نفكر به ولخياراتنا. فكل ما نهتم به هو الذي ينمو ويرقى.

حاولي أن تستشعري بدماغك بين رجليك. تساعدك ممارسة الرياضة على «هضم» أفكارك، فيستيقظ جسدك، وكذلك روحك، وقد تنبثق الأفكار المختبئة في أثناء رياضتك.

لا تمارسي الرياضة أو اليوغا بهدف تنزيل الوزن فقط. اجعلي منها متعة، كما يتمتع الطفل عندما يجري قرب الشاطئ. إن النساء اللواتي يمارسن نشاطاً جسدياً يبدون وكأنهن أقل من الأخريات معاناة من المشكلات وضغوط الحياة النفسية. كما أنهن أكثر إيجابية.

تزين اليوغا على نحو خاص ممارسها، ولا نقصد هنا فقط بالجمال الجسدي، ولكن بالإشراق وبجاذبية من نوع آخر.

نمّي مخزون الحياة الموجود فيك. إنك تعملين على نحو أفضل عندما تكونين مسترخية، وهذا دون أن تبددي حيويتك. حاولي أن تخففي من شدة التوتر الذي يجعلك صلبة ومتشنجة. إن هذه الخطوة ضرورية إذا كنت ترغبين بأن تصبحي حرة، حتى من نفسك.

تُعد اليوغا أيضاً مصدر الصحة. إنها تثبت الحيوية، وتنمي قدراتنا على التركيز والتوازن. لذا يجب ممارستها بانتظام لتمنحنا السعادة. خمس عشرة دقيقة يومياً من «التركيز» تمنحك الكثير.

يُبعثر التوتر الجسدي والفكري طاقاتنا. عند قيامك بشد أي عضو من أعضائك استمتعي بشعورك بجسدك وبالطاقة المنبثقة منه. اطردي كل الأفكار المتطفلة، وركزي على العضو الذي تقومين بتليينه. عند توقفك عن ممارسة الرياضة ستتحققين حينها كم كانت تمنحك من محاسن.

يمكن لمارس اليوغا أن يحوّل كل ما في العالم إلى طاقة إيجابية. أيقظي هذه الطاقة الكامنة فيك بتطهير جسمك وتركيز قواك الفكرية؛ لتزدادي ذكاء وحكمة. حينها سيكون بإمكانك القضاء على كل ميولك السلبية لتصبحي أكثر إيجابية.

التزمي بدورة تدريبية على اليوغا مدة عدة أشهر أو عدة سنوات، ومن ثم ستصبحين قادرة على ممارستها بمفردك. يكفيك سجادة وسروال لصوق ومرآة طولية وأنغاماً موسيقية هادئة... لتصبحي في كرة عالمك الزجاجية السحرية. ستشعرين بأنك مختلفة عن باقي العالم، ومن ثم سيتغير حتى مظهرك. فما كان يبدو لك مستحيلاً من الوهلة الأولى سيصبح ممكناً بعد أسابيع عدة من الممارسة، كما يحصل عادة عند تعلم لغة أو عزف على آلة موسيقية.

### أعدي بنفسك تدريبك

الجسم مأوى المعارف والتقنيات، ولنعد إلى طقوس الشاي: إنها تركز على تعلم الأصول. إذ بفضل هذا التدريب يستطيع المريد التحرر من رفاهية المادة ومن كسل الجسد. سيجد نفسه في حالة من التوازن الكامل. إننا نستطيع أيضاً أن نخصص على نحو منتظم وحازم جزءاً من وقتنا للتأمل، للقراءة، للموسيقا أو للمشي. يجب أن يكون هذا الالتزام ذاتياً، وأن يُعمل به بسرور وقناعة.

يثير الالتزام في الغرب الألم والجهد والمعاناة. أما في آسية، فهو مرحَّب به للفائدة التي يجنيها منه الجسم والفكر والروح. طوَّر بعض العباقرة في عصر التنوير هذه التقنية في التكرار والتمرين في مجالات الإبداع مثل الرسم أو النحت، وهذا ما نسميه بتدريب اليد والروح.

يُعد التقليد مهماً في تعلم مهارات جديدة إلى أن يأتي يوم تصبح فيه مكتسبة. إذ إن التظاهر يسبق الفعل. هناك ألف طريقة للإنجاز ومن ثم للتألق، وذلك بتسخير الالتزام والانضباط لخدمة الجمال!

يمكن لخمس دقائق من الانضباط المركز إعطاء نتائج أفضل من أربع وخمسين دقيقة دون تركيز. لا يمكن لكل الذين لم يتعرفوا على قوة الانضباط ومحاسنه أن يدركوا الفوائد التي يمكن الحصول عليها منه. افرضي على نفسك بعض الجهد، من أجل سعادتك أنت: تناولي قليلاً، استيقظي عند الفجر، استحمي بماء بارد، تقبلي بعض الصعوبات. واعملي على أن تكون هذه الممارسات خاصة بطريقتك في الحياة. ستصبح حينها شخصيتك أقوى، وسترتفع درجة تحملك لما هو أساسي. يسهم الصباح الباكر بنوره الخفيف وهدوئه والأمن الذي يبثه في النفوس في جعل هذا التقشف من طقوس الحياة المقدسة.

## دربي نفسك على الانضباط

> «ليس الكمال في القيام بأعمال تفوق العادة، وإنما في القيام بأعمال عادية بطريقة تفوق العادة».

مثل ياباني

يساعد القيام بالأعمال على نحو رتيب على التخلص من الملل. يمكننا أن ننجز كل الأعمال على نحو جميل حتى الشاق منها.

اختاري عملاً تقومين به بمفردك، مثل تنظيف أرضية المنزل أو غسل الأواني أو المشي في الغابة أو الاستحمام في المغطس أو ممارسة الرياضة.

حاولي أن تركزي بكل مشاعرك على هذه الأنشطة واعملي على إنجازها وأنت مستشعرة بها. لا تستعجلي، ولا تفكري بأمر آخر غيرها. واحرصي على أداء كل نشاط على حدة، واكتشفي الغنى الذي سيمنحك إياه أداء عمل تبدو لك حركاته وكأنها جزء منك، وأعطيه ما يمكنك من الحماس والاهتمام كأنك تقومين به لأول مرة.

دربي قدرتك على التركيز على كل ما تقومين به. حاولي دائماً أن تتقدمي متجاوزة نفسك، وأن تتقني عملك مرة بعد مرة.

استشعري بكل ما تلمسينه. وأنجزي طهارتك الصباحية كما لو أنها تمرين؛ أي بالترتيب. هناك كثير من الأشياء علينا تعلمها...

يظهر لنا المخرج الياباني أوزو في أفلامه كيف نحترم كل مهامنا وكل حركاتنا حتى التافه منها، فنرى شخصيات أفلامه مستغرقة بالكامل فيما تقوله وتقوم به من أعمال وإن كانت عادية جداً، رافضة كل الرفض الانشغال بأي أمر آخر. فيهيمن حضورهم على المكان، ويُنظر إلى نشاطاتهم كمنظومة ضرورية لتحقيق توازن الأشكال. ومن ثم يُعد الجسم كياناً جوهرياً.

احرصي كي تكون حركاتك انسيابية على استخدام الأشياء العملية والجميلة فقط. إذ إن رشاقة حركاتك وأناقتها متعلقة بها أيضاً. تحركي ببطء واحترام، ولكن تدربي أيضاً على السرعة.

وهكذا يمكنك عيش كل لحظة وكأنها فرصة واكتشاف.

# ـ 3 ـ
# تناولي طعاماً أقل ولكن أفضل

## المبالغـــة في الأكـل

### البدانة موت بطيء

«البدانة موت بطيء. إنها التخلي عن الأناقة والسعادة واللياقة والرشاقة وحتى عن المظهر. إنها فقدان الصحة نفسها. إن تراكم الشحوم يشل عمل الأعضاء الأساسية في الجسم (القلب والكبد والكليتين...)، كما أنه يعيق الحركة ويشوه الجسم، ويجعل الخطوات ثقيلة، ويمنع القيام بأي نشاط.

مع البدانة لا وجود للمسرات. إنها القبح والهرم قبل الأوان. ولكن بتنزيل الوزن نستعيد الشباب والقوام الرشيق. إنها الولادة من جديد، وحياة كلها سعادة وهناء».

مقالة في مجلة نسائية عام 1948

لا وجود لصحة دون إدراك لها. إننا نعيش في مجتمعات قد بالغت في تناول الطعام، ومن ثم زادت معاناتها للمشكلات المتعلقة بالبدانة التي تُعد مرض التراكم: تراكم الأحاسيس والطعام... إذ أصبح المرء يطالب دائماً بالمزيد، فيسبب لنفسه ضغطاً نفسياً، وهو أول سبب للموت، وهكذا فإن أول عوامل المرض مرتبطة بأخطاء ذكاء الإنسان.

لذا ليست الأمراض التي يجب علاجها، وإنما البشر.

المبالغة في الكثير أم في القليل، والتبكير أو التأخير. كل هذه هي أسباب المرض أو الشفاء.

لا بد بغية تحقيق توازن طبيعي من التخلص من السموم المادية والفكرية.

## أن تحب نفسك هي الطريقة الوحيدة لتنزل وزنك

إن علاقة المرأة بجسدها أكثر حميمية من علاقتها بزوجها أو أولادها أو أصدقائها... فبفضل جسدها هي حاضرة، وتشعر، وتعطي، وتغذي. فإذا كان جسدها يعاني، فمن الممكن ألا يسير كل شيء على ما يرام. والمرء لن يسعى لتنزيل وزنه إذا لم نتمكن من إثارة حبه لنفسه بألف طريقة وطريقة. يُعد الالتزام بنظام غذائي ما فلسفة وحكمة. أن تعيشي سعيدة يعني البحث عن معنى لكل لحظة من حياتك، وتناول القليل من الطعام طريقة أساسية في تبسيط الحياة. عليك ألا تلتزمي بالنصائح الآتية إذا كنت تعانين من مشكلات صحية معينة. فهي ليست بديلاً للعلاج الدوائي بأي حال من الأحوال. ولكنني توصلت إليها بعد تجارب خضتها بنفسي وبدت لي معقولة. فأنا أعتقد بأمانة بأنه لا وجود لنظام غذائي وحيد ينفع الجميع، فالنظام الغذائي العالمي لتنزيل الوزن هو حذف الأفكار السلبية: فمن المستحيل في الواقع التمتع بصحة جيدة والتقدم إيجابياً إذا لم نكن نشعر بالحب والسعادة.

## جسم خفيف، حياة خفيفة

«المرض الأكثر خطورة هو احتقارنا لجسدنا».

مونتين

اعتني بجسدك. اخرجي وابتسمي. استحمي في مغطس من الماء المعطر، وارتدي ملابس جميلة ومريحة. اكتشفي من جديد كم هو جميل أن تتحركي وتتمددي وتمشي و ترقصي...

وحبيي لنفسك كفاحك لتحققي توازنك. إذ لا بد من الانضباط: لنحرر جسمنا. ولا بد من الاقتصاد في تناول الطعام لنبقى نحيلين. فالرضى الذي نحصل عليه بعد بذل الجهد وقطف ثماره رضى يفوق الوصف.

يمكن لتغذية من النوعية السيئة أن تؤدي إلى نتائج وخيمة، فتحرمنا من حيوتنا شيئاً فشيئاً.

خففي وجباتك، يطول عمرك. والقاعدة الذهبية هي تناول قليل من الطعام. إذا لم تُحترم هذه القاعدة، فلا يمكن للطعام حتى الجيد منه أن يجري تمثله في الجسم على نحو جيد.

يؤدي الغذاء ذو القيمة الغذائية الضعيفة إلى قلة الحيوية وزيارات الطبيب وشراء الأدوية؛ وهذا يكلف غالياً، ودراسة أقل تألقاً وأفكار أقل وضوحاً وحياة مهنية متواضعة جداً وحياة فارغة. في حين تتطلب التغذية الغنية جهداً مستمراً من الجسم لهضم وتمثل الطعام. علماً بأن السموم التي لم يُتخلص منها وراء المعاناة من الزكام والتهاب المفاصل والروماتيزم وتصلب العضلات والضغط النفسي والسرطانات...

إذا كان الناس يعانون من التيبس فذلك لأن مفاصلهم متسخة. لذا نرى الطفل الصغير ليناً؛ لأن السموم لم تغمره بعد. فالسعال والبثور والكوع الخشن والحبوب وتسوف الجلد، كلها أعراض تدل على محاولة الجسم في التخلص من أوساخه. عندما يتلوث الجسم، وهي حال معظمنا، لا يستخدم إلا 35 % من الغذاء الذي نزوده به. فكم هذا مؤسف!

## تخلصي نهائياً من الشحوم

يُتعِبُ الجسم الثقيل مفاصل الركب والأوراك والعمود الفقري، كما تؤدي زيادة الوزن إلى اضطراب في تنظيم مستويات السكر والشحوم في الدم (السكري والكلسترول...).

تبدو البدانة عندما يصبح في الجسم كثير من الشحوم مقارنة للكتلة العضلية. إذ عندما تكون كتلتك العضلية معتنى بها، فإنك ستحرقين شحومك على نحو أسرع.

تثبط السعرات الحرارية «الفارغة» (الخالية من قيم غذائية، مثل السكر والطحين الأبيض) الاستقلاب، مما يؤدي إلى تخزين الشحوم.

تحتوي اللحوم واللحم المقدد والنقانق دسماً يوضع في الجسم خلال بضع ساعات، وهي من النوع الذي يصعب إحراقه. يمر هذا الدسم بداية بالكبد، ومن ثم ينقلها الكبد إلى الدم الذي يضعها بدوره في بعض أجزاء الجسم؛ هناك حيث تنخفض درجة الحرارة. تأكدي بنفسك: فالأجزاء الأكثر تدويراً من جسمك هي الأجزاء الأكثر برودة من غيرها. إذاً، كلما زادت شحوم المرء، زادت برودته، ومن ثم تضعف قدرته على حرق السعرات الحرارية. إذ تبطئ الشحوم جريان الدم أيضاً.

فيما يتعلق بالدسم، تُعدُّ الزيوت ذات الجودة العالية وزيوت الأسماك، على عكس الدسم الحيواني، ذات خصائص مضادة للسرطانات، وهي ضرورية لصحة جيدة.

كان الناس فيما مضى يعيشون من مخزونهم إلى أن تعاود الأرض تغذيتهم من جديد. أما اليوم، فنحن نأكل كثيراً وعلى نحو سيئ.

اخسري شحومك لتتخلصي من آلام الشقيقة والعمود الفقري ومن التعب والخمول. تسمح قلة تناول الطعام للجهاز الهضمي بالبقاء نظيفاً، وتسرع عملية طرح الفضلات، فالتحرر يعني مقاومة الإغراءات.

أنصحك بقراءة مؤلفات الدكتورة كاترين كوسمين الرائعة المتعلقة بهذا الموضوع.

## الوجبات: اعتدال وتفنن

### زبدية من الخشب

المثالي، فيما يتعلق بالحميات، التنوع في تناول المواد الغذائية بكميات محدودة في الوجبة، مما يسهل تمثلها وهضمها.

يستمر تمتع بعض الناس بصحتهم الجيدة مهما تقدم بهم العمر بفضل عاداتهم الغذائية. يتغذى سكان الهملايا على الأرز وسمكتين أو ثلاث سمكات صغيرات مشوية على الرماد وقليل من خضراوات بساتينهم، وفي الصين، يعيش المعمرون على حساء الذرة المطحونة بالحجر مع قليل من الخضراوات المقلية على نحو سريع.

فيما يتعلق بوجباتي اليومية، أستخدم زبدية جميلة من الخشب. إنها تمثل حجم الطعام الذي يكفيني فيزيولوجياً (يُقال: إن المعدة بحجم قبضة اليد)، وهي تساعدني على تحديد خياراتي: قليل من الأرز، ملعقة حساء من الخضراوات، وقطعة صغيرة من السمك (أو العجل أو التوفو...) مع قليل من السمسم والأعشاب والبهارات؛ أو حساء مغذٍ في الشتاء، أو سلطة مشكّلة في الصيف.

ويكتفي الشرقيون، باستثناء أيام الأعياد، بزبدية أرز، أو حساء، أو معكرونة في وجباتهم.

ترمز الزبدية الخشبية إلى الفقر والزهد عند الزهاد الذين يعيشون بانسجام مع مثلهم ومعتقداتهم. اعتراض صامت على إفراط مجتمعاتنا في الترف والأبهة على حساب ملايين الناس الذين نستغلهم لمصالحنا.

## تناولي طعاماً جميلاً في وسط جميل

عندما يكون الطبق رائعاً وجميل التقديم وفي وسط ساحر، لن تحتاجي إلى كمية كبيرة من الطعام لتشعري بالرضى. ستكفيك بضع لقيمات. تغذينا الجودة بطرق كثيرة...!

أن تعيشي سعيدة يعني إيجاد معنى لكل لحظة من حياتك، فإذا تناولت طعامك في مكان قبيح، فستعوضين حاجتك للجمال بالمبالغة في تناول الطعام. لذا تزيني لتناول وجباتك: غيري ملابسكِ وسرّحي شعرك. فستشعرين بالراحة وستأكلين أقل. جربي أيضاً أن تقدمي وجباتك بحيث تكون أجمل ما يكون: ليس في زاوية الطاولة في المطبخ! تجنبي كل ما هو مصنوع من البلاستيك أو الورق. إذا طردت من طاولتك هاتين المادتين، فسيكون لحياتك طعمٌ آخر. لا يعرف اليابانيون منذ أجيال إلا الأواني الفخارية المصنوعة يدوياً، والخشب المبرنخ، وهذا ما يدفعهم، على ما أظن، لتقديم أصغر قطعة لفت على نحو جميل لا مثيل له. لقد كبر الأولاد منذ الحرب وتطورت صناعة الجملة في عالم من البلاستيك، وأصبح الناس لا يميزون الأدوات النبيلة من غيرها. يجب ألا يعرف البلاستيك له مكاناً إلا في الثلاجة. قد يلومني بعضهم لاهتمامي بهذه التفاصيل التافهة، ولكن بفضل هذه التفاصيل نستطيع أن نغني حياتنا اليومية، وهذه التفاصيل

بالذات هي التي تذكرنا بأن الحياة متعة. لا يرتبط الشبع بالكمية، وإنما بالنوعية: نوعية الطعام ونوعية المحيط ونوعية فكرنا.

يُقال: إن إحدى طوائف اليهود المتصوفة «الإسنيين»، الذين يعيشون في الصحراء، يستحمون قبل تناول وجباتهم، ومن ثم يجتمعون بعد ارتداء ملابس رسمية، وهم لا يتناولون إلا وجبة واحدة، وفي زبادٍ صغيرة من الخشب.

إذا كنت تقدمين لضيوفك بعض الهليوم وسمك مشوي وخبز من القمح الكامل الجيد من الفرن مباشرة، مع جبن فاخر، لا تعتذري من بساطة وجبتك: فمجتمعاتنا لم تعد تعرف تذوق الغذاء الصحي. إننا نضيف الكثير إلى غذائنا، ذلك لأننا أفرغناه من قيمه الغذائية ففقد مذاقه الطبيعي.

يجب علينا عدم تناول أي لقمة طعام قد عولجت كيميائياً، فلا بد من أن يكون الطعام كله بيولوجياً. فسوف يضمن ذلك قليلاً جداً من المرضى.

وتقدس طائفة الهزازين الأمريكية الدينية بدورها تلك الوجبات المكونة من منتجات طازجة (يزرعونها بأنفسهم)، ولا يستخدمون من التوابل إلا الأعشاب. إنهم ليسوا بعيدين جداً عن مطبخنا «الجديد» أليس كذلك؟!

### تناولي طعامك ببطء ولياقة

لا داعي لحساب السعرات الحرارية وللحرمان ولتبذير المال في شراء العقاقير. لأن كل ما يلزمك هو أن تكوني مدركة وتعي ما تفكرين وما تشعرين به.

يعني تناول الطعام جيداً تناوله بلياقة وبطء، مع احترامه واحترام الجسم، وتعني السيطرة على الأكل السيطرة على الوزن. لذا استنشقي نفساً قبل تناول لقمة طعام، وأخرجي مع نفسك الضغط النفسي والسلبية. إن التذوق والأكل ببطء متلازمان.

تتلخص حاجتنا اليومية من الطعام بثلاث قبضات من الخضراوات وقطعتي فاكهة وست حصص من الخبز أو الأرز أو المعكرونة، وكمية صغيرة من البروتين (سمك أو توفو أو بيض أو لحم)، وبعض البقول (فاصولياء حب، عدس، حمص) مرتين في الأسبوع. أي نحتاج عموماً إلى 200 غ أرز أو خبز أو معكرونة، و100 غ بروتين (سمك، لحم، توفو) خضراوات، وهذه الكمية لا تتجاوز حجم قبضة اليد أو حبة الكريفون. يصبح الزمن الممضي في المطبخ، بمثل هذه المبادئ الأساسية في البساطة، قصيراً، إلا في المناسبات الخاصة والأعياد.

كان المطبخ في اليابان قديماً مكاناً مقدساً ومخصصاً لتحضير لقيمات هدفها الارتقاء الروحي، فوجبات الطعام في نظر اليابانيين مبدعة الحياة والأفكار، واليوم فإن الطعام الوحيد الذي يتناولونه حتى الإشباع هو الأرز، الذي يقدم دائماً في نهاية الوجبة. أما باقي الأطعمة فهم يتذوقونها تذوقاً، وينقرونها نقراً بنهاية عصيهم، مدركين بأن المعنى الحقيقي للجودة والغنى الرصين لا يُكتشفان إلا ببعض التقشف.

## أدوات المطبخ

لا يعني الغذاء فقط الأكل، بل أيضاً تحضيره وطبخه وتقديمه وتناوله... وتغذية الروح. استرسلي في متعة غسل الخضراوات وتقطيعها

وطبخها على البخار... اختاري أواني جيدة أصيلة، وحافظي على مطبخك نظيفاً مرتباً، وشغلي خيالك.

**مجموعة مطبخي الأساسية**

- سكين حادة جيدة.
- لوح للفرم.
- كوب للمعيار وكذلك للصلصات.
- قرص صغير للشوي (يسهل إخراجه من الخزانة وضبه).
- وعاء لطبخ الأرز وغيره من المأكولات.
- سلة من القصب للطبخ على البخار.
- مبشرة لاستخدامات متعددة.
- طقم من ثلاثة طناجر بذارع يمكن نزعه.
- ثلاث زبادي خفيفة لخلط المواد الغذائية.
- دزينة فوط مطبخ بيضاء.
- مقص مطبخ.
- قالب تارت بيركس.
- قالب كيك بيركس.
- ملاعق سكب ومغارف.

ضعي كل هذه الأدوات على رفوف تحت حوض الجلي، بحيث تكون في متناول يدك في أثناء إعدادك للطعام. تجنبي الخطوات والحركات غير المجدية، ونظفي ما توسخينه في الحال. يجب أن يبقى المطبخ نظيفاً رائعاً قبل أن تجلسي لتناول طعامك.

## بعض النصائح الغذائية بغية «التخلص»

### أمعاء نظيفة

في القرن التاسع عشر، كان يُنصح المريض ما إن يذهب إلى الطبيب بأن يغسل أمعاءه قبل كل شيء. لقد استُهزِئَ كثيراً من هذا الأسلوب، ولكن هذه الطرق أصبحت رائجة اليوم ولكن على نحو حديث، والفرق بينها وبين تلك القديمة أنها أصبحت تُطبَّق في مراكز التجميل لأهداف وقائية أو تجميلية (لخسارة الوزن، والتمتع ببشرة أجمل...). لا تستهيني بالإمساك. إنه يسمم الدم ويمكن أن يؤدي إلى أمراض خطيرة، فبسببه تستقر الجراثيم في القولون، وتظهر البوليبات، ومن ثم السرطانات.

عادة يكون الإمساك مزمناً في أثناء السفر والانتقالات. كما يمنع الغضب والضغط النفسي والقلق حُسْنَ سير الأمعاء. إذ يرسل الدماغ، عن طريق خلاياه، إشارة تخدر عمل الأحشاء. علماً بأن الأمعاء المضطربة تتشوه وتنسد، وتتراكم على جدرانها الفضلات لتقسو مع الوقت؛ مما ينتج عنه آلام في الرأس، ووزمات في الأرجل، وسيلوليت، ودوالٍ، وغيره...

احرصي على إدراج البروتين والألياف في غذائك لزيادة كمية الفضلات. ينصح بعض الأطباء بـ 30 غراماً من الألياف يومياً. يمكن

تناولها عن طريق الخبز والأرز الكاملين، والفاصولياء الحب، والأشنيات (الكانتن خاصة، الذي نجده في كل المحلات الجيدة التي تبيع منتجات الحميات، والذي يُستخدم لعمل المأكولات الهلامية)، والبطاطا، والخوخ المجفف المنقوع، والفاكهة والخضراوات الطازجة...

ولكن تبقى فعالية هذه الألياف غير مجدية إذا كنت تبالغين في الأكل أو تتناولين أطعمة دسمة. إذ تثبط المواد الدسمة أو الحامضة (سكر، كحول، طحين أبيض، لحم، المواد الكيميائية المضافة...) عملية الهضم، فتبقى غير كاملة، ومن ثم معاناة من تعفن الطعام وتفسخه.

ليست المعدة هي التي تهضم، وإنما الأمعاء. امضغي جيداً حتى تهضم العصارة الموجودة في اللعاب طعامك، وخففي وجبة المساء لتريحي كبدك، ففي أثناء الليل تجري عملية الطرح وتنظيف الجسم. يمرض الجسم في أثناء النهار، ويصوم في الليل. لا بد من دفعه ليغرف من مخزونه. حينها تحرر الخلايا محتواها من الأحماض.

علاج سحري لتعديل الحموضة هو أكل الليمون. اشربي مدة 21 يوماً عصير الليمون المدد بالماء طوال النهار، بحيث تستهلكين ليمونة في اليوم الأول، واثنتين في اليوم الثاني، وثلاث في الثالث، ... وهلم جرا، حتى اليوم الحادي عشر، ومن ثم اطرحي ليمونة كل يوم حتى اليوم الثاني والعشرين. قد يبدو استهلاك مثل هذه الكمية من الليمون أمراً مبالغاً فيه، ولكن نتائج هذا العلاج، الذي قد يبدو غير ممتع، سحرية، إذا ما شرب الليمون على دفعات، وخاصة للناس الذين يعانون من السكري. اشتري ورقاً من الصيدلية لمعايرة قلوية جسمك في التبول الثاني صباحاً، وتأكدي بنفسك من النتائج!

وتذكري أيضاً أن الحبوب، وإن كانت كاملة ومن النوعية الممتازة، ترفع مستوى الحموضة إذا بالغت في تناولها. الاعتدال واجب.

تجنبي، في حال الإمساك خاصة والتعب عموماً، تناولي الكثير من اللحم الأحمر، والبيض، والقشريات، والتوابل والكحول. إنها مواد ذات تركيب حامضي تتعب جسمك وتضعف جهازه المناعي.

**الصوم: تقليد قديم**

يصوم الناس منذ زمن قديم لأسباب غذائية وروحية. لا يحرم الصوم الجسم من العناصر الأساسية لصحته. إنه موجود حتى في عالم الحيوان. وهو من عادات الكثير من البلدان، ولا يكلف شيئاً.

بعد الصوم، يحتاج الجسم إلى طعام أقل، ويكتفي بحصص صغيرة. فستشعرين بعظامك وتزداد حيويتك وحماسك في العمل، وتبدو لك مشكلاتك أقل صعوبة، ويبدو أن الجسم والروح قد توقفا عن المطالبة بالمزيد وعن الطمع والشهوة والغيرة والحسد...، عن كل هذه المشاعر التي تؤدي إلى السلبية. يساعد الصوم في العودة إلى نظام صحي غذائي متوازن والتنعم بصفاء الروح. إننا نستطيع أن نعيش بثلث ما نأكل!

**تجهيزات نفسية للصوم**

إن الصوم لمدد قصيرة وعلى نحو تدريجي أسهل نفسياً ومادياً من الصوم لعدة أسابيع الذي يتطلب التعود قبل كل شيء، فالصوم فعلياً ليس إلا مسألة عادة لا بد من تنميتها. ابدئي بصوم نصف يوم، ومن ثم 24 ساعة، ومن ثم 48 ساعة في نهاية أسبوع هادئ أو في أثناء

العطل. وإذا كنت راغبة في صوم مدة أطول (عشرين يوماً لا أكثر) لا تقومين به قبل استشارة اختصاصي تغذية.

لا بد من أن يصبح صوم يوم في الأسبوع أو يومين متتاليين في الشهر جزءاً من عاداتنا الغذائية.

يتطلب الصوم العزم، والإيمان وشعور المرء بالمسؤولية نحو تصرفاته، فبالصوم يمكن لخلايا الجسم التخلص من السموم الناتجة من التغذية والكحول والتبغ والضغط النفسي.

واعلمي قبل مباشرة الصوم أن التوقف عن متابعة الصوم في أثناء القيام به أسوأ من عدم الصوم في الأصل. إذ تضطر المعدة بعد أن تنكمش، ولم تعد تفرز عصارات هاضمة، إلى استقبال الطعام الذي عادت تتناوله قبل أن تكون جاهزة له، فلا تستطيع هضمه.

اشربي في أثناء الصوم، تنزهي في دفء الشمس، قومي ببعض التمارين، وتجنبي المشكلات. حضري صومك كما تحضرين لأحد الشعائر الدينية، بفرح واستشعار لكل الفوائد التي ستجنيها من القيام به، فلا فائدة من الصوم إذا قمت به مجبرة، أو قمت به لتخسري بعض وزنك الزائد، وتذكري أنه يمنحك قبل كل شيء الحيوية، وينظف جسمك ويحسِّنُ نفسيتك.

يجب أن تحضري نفسك للصوم. في البداية، صومي نهاية الأسبوع، ثلاث لأربع مرات في السنة: ليعتاد جسمك عليه.

ولا فائدة من الصوم إذا لم تقومي به بروح متحفظة مع احترام الجسم. إذ يتعلق نجاح الصوم على نحو أساسي بنفسيتك في اللحظة التي باشرت فيها صومك.

اشربي في أثناء الصوم الكثير من المياه المعدنية. يساعد الماء الجسم على طرح السموم من الأنسجة الدهنية المحترقة. فاشتري لنفسك كوباً جميلاً وصندوقين من المياه الغازية. وستختفي الشهية، ولكن عندما تشربين عصير الفاكهة سيستمر تحريض المعدة وستطالب بمزيد من الطعام.

يدغدغ الطعام سقف الحلق في الأوقات العادية، فيتذوقه، فيطالب بوجبة أخرى، ولكن عند الامتناع عن الأكل، تختفي كل ذاكرة حسية، ويصبح الصوم سعادة، حتى ولو كان صوماً جزئياً.

يبدأ الجسم حينها يعيش من مخزونه ويتخلص من الفائض. يساعد الصوم الجسم على حرق فائضه من الشحوم وطرح السموم، فهو يزيل تسمم الجسم بفضل عملية الحت التي سيقوم بها قبل كل شيء للسموم والأنسجة المريضة. كما يساعد في توفير الطاقة المصروفة عادة في الهضم لعملية التطهير، واستخراج السموم من أعماق الخلايا، وطردها تدريجياً خارج الجسم. فتبدأ خلايا جديدة في التشكل، كما يبدأ التنظيف. يتغذى الجسم في أثناء الصوم من نفسه بحرق كل ما هو سام. لذا يُعد الصوم مفيداً جداً للصحة، ويبدو أنه يساعد في الشفاء من التهاب المفاصل والروماتيزم والتهاب القولون والإكزيما ومن أمراض كثيرة أخرى. يبدأ الأطباء في الهند علاج السرطانات بمطالبة مرضاهم بالصوم، ولقد أنذرنا أبو قراط منذ زمن طويل بقوله: في إننا بتناول الغذاء نغذي أمراضنا».

**في أثناء الصوم وبعده**

باشري صومك بتناول مُلَيّنٍ نباتي (دون أن تعودي الجسم عليه). إن هذا سيساعدك في استشعار أولى محاسن عملية التنظيف التي أنت بصددها.

ومن ثم، عند الظهر، إذا بدأت تشعرين ببعض الضعف استحمي برش ماء بارد، ودلكي جسمك، وتذكري أنك تعيشين الآن على شحومك. امشي 3 ساعات في اليوم. ستفاجئين من الحيوية التي ستتمتعين بها عندما ترتاح معدتك من عملها بعضاً من الوقت. قد يستغرب بعضهم قائلاً: «مشي 3 ساعات والمعدة فارغة.» نعم! إذا عانيت من صعوبات في البدء، فتذكري وعدك: وابدئي بخطوات صغيرة، 15 دقيقة في البداية، ثم نصف ساعة في اليوم اللاحق، وساعة في اليوم الثالث، وهلم جرا...

ستمنحك إنجازاتك البسيطة هذه ثقة بنفسك ويقيناً بالنصر عند خوضك لمعارك مستقبلية. لا تتطلعي بعيداً، إن التفكير بالطعام وحده يمكن أن يحرض شعورك بالجوع. جاهدي نفسك لتفكري بأمر آخر، فكري بسعادتك في ارتداء ملابس أكثر أناقة، بمتعك في تحكمك بنفسك على نحو أكبر، بقدرتك على الحركة بخفة وليونة، بأقل معاناة من آلام الرأس.

نشطي نفسك بكل الطرق الممكنة: اقرئي وتأملي وأنصتي إلى أنغام موسيقية... لا تمكثي في السرير. كلما زاد انشغالك، كان أفضل.

إن ما بعد الصوم مهم مثل الصوم نفسه. لا تعودي إلى عاداتك الغذائية القديمة، وعلى نحو مفاجئ خاصة. تناولي في اليوم الأول بعد الصوم عصائر الفاكهة ممددة بالماء، وفي المساء عصير فاكهة دون تمديده، وتناولي في اليوم الثاني فاكهة وفي المساء لبناً وسلطة، وأخيراً في اليوم الثالث ابدئي بتناول الحبوب بكمية قليلة (عند الظهر شريحة خبز من القمح الكامل على سبيل المثال، و أخرى في المساء مع سلطة وحساء). امضغي قدر الإمكان و كلي ببطء. تكفيك بضع لقيمات في الوجبات الأولى. ويمكنك العودة إلى الطعام الطبيعي في اليوم الرابع.

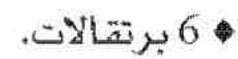
الصوم لهدف...

- خسارة الوزن (إنها الطريقة الأسرع).
- لتشعري بشعور أفضل جسدياً ونفسياً.
- ليبدو عليك ولتشعري بأنك أصغر سناً.
- ليستريح جسمك.
- لتنظفي جسمك.
- ليتحسن عمل جهازك الهضمي.
- لتصبح نظراتك أوضح.
- لتصبح بشرتك أجمل.
- ليصبح نفسك أنعش.
- لتفكري بحيوية أكبر.
- لتبني عادات غذائية أفضل.
- لسيطرة أكبر على النفس.
- لتأخير عملية تقدم السن.
- لتعديل مستوى الكلسترول في الدم.
- لعلاج الأرق والتوتر.
- لعيش الحياة بملئها.
- لتعليم الجسم ألا يستهلك إلا ما هو بحاجة إليه.

### صائم مواظب

التقيت بأمريكي عمره 60 سنة يمشي في اليوم 3 كم، شعاره المفضل هو: «القليل يؤدي إلى الكثير».

إنه يصوم مرة أو اثنتين في الأسبوع، وسبعة أيام متتالية في بداية كل فصل. يكتفي في أثناء صومه برشف عصير الفاكهة، يتكون مشروبه اليومي من عصير:



- 6 برتقالات.
- 3 كريفونات.
- ليمونتان.
- مياه معدنية تعادل كمية عصير الفاكهة.

## تعلمي الجوع من جديد

### لا تأكلي إلا عندما تجوعين

تبنّي في الحياة ما يناسبك. كلي أطعمة ترضي جسمك (سمك، خضراوات، فاكهة طازجة، أعشاب عطرية، زيوت فائقة الجودة، ومرة أو اثنتين 100 غ من اللحم المشوي) ولكن باعتدال ودون نهم! يأكل معظم الناس لأنهم قلقون أو ضجرون. تنتج البدانة من مشكلة تعترض طريق المرء في حياته، فالضغط النفسي والسرعة هما عدوا حضارتنا، فنحن عندما نعيش حياتنا الصعبة ونحن في عجلة دائمة من أمرنا، تفسد بعض أنسجة خلايانا هي الأخرى بسرعة. تعلمي أن تأخذي وقتك، وألا تكوني

تحت وطأة الضغوط النفسية، وأن تقولي: لا، عند الحاجة، ولتحضري أطباقاً لذيذة وبسيطة. دربي نفسك أيضاً على التخلص من كل ما هو سلبي. ليس الطعام بالعدو، بل هو على العكس أفضل طبيب لنا.

كلي عندما تجوعين.

تذوقي بكل أحاسيسك كل لقمة.

امتنعي عن تناول المزيد من الطعام عندما تشبعين.

إننا نتبع في أفضل العوالم (من الناحية الغذائية...) حكمة الحيوانات ولا نأكل إلا عندما نجوع، وليس وفق ساعات حُددت عشوائياً. إذ يحتاج الأطفال الصغار إلى ست وجبات صغيرة في اليوم، بفاصل من ثلاث إلى أربع ساعات. فالمثالي إذاً هو تناول كميات صغيرة من الغذاء كل ثلاث إلى أربع ساعات.

تعلمي ألا تأكلي إلا عندما تجوع معدتك؛ وليس عندما يحين وقت الذهاب إلى طاولة الطعام، أو عندما تشعرين بالضجر من وحدتك، أو لأنك تعبة وترغبين مكافأة نفسك بعد يوم من العمل المرهق نفسياً، أو بعد نوبة من الغضب أو الغيرة الصفراء.

قد يبدو هذا لأول وهلة أمراً بسيطاً، و لكنه يتطلب وعياً لتمرين عضلات الدماغ الضامرة من سوء استخدامها. يجب قبل كل شيء التعرف على الشعور بالجوع، ومن ثم الشبع. يجب أيضاً تعلم التمييز بين ما يريد جسمك من طعام وما يمليه عليك هواك. فعندما ترين طبقاً من الحلو يغريك لتناول قطعة منه، حاولي أن تطرحي على نفسك السؤال الآتي: «أيهما أفضل قطعة حلو أم جسم أشعر فيه بالراحة؟»

وأخيراً، تعلمي أن تتذوقي طعم الأطعمة، فالجسم أداة موزونة بدقة شديدة، أداة لا تحب أن ننشغل بغيرها. إذ لديه جهاز ذاتي التنظيم لا يحتاج إلا أن نعرف كيف نشغله.

يأتي الجوع في أحد الأيام، ولكن ليس كل يوم. إذ تتغير متطلبات الجسم وفقاً لعوامل عديدة. إذا كنا لا نعرف في أي وقت علينا تفريغ الأمعاء، فلن نعرف أيضاً متى يتملكنا الجوع. قد تكفي في بعض الأيام وجبة خفيفة في الساعة الرابعة عصراً، وفي أيام أخرى يعلن الجوع عن نفسه عند الاستيقاظ من النوم صباحاً. لذا لماذا نترك أنفسنا نلتوى من الجوع في مثل هذه الأوقات؟ إن حرية عدم تناولك للطعام إلا عندما ترغبين تمنحك أيضاً حرية رفضك لأطعمة لا ترغبين بها.

درجات الجوع

1. الجوع المطلق (تجنبيه؛ لأنه يجعلك تأكلين أي شيء بنهم شديد ودون وعي).
2. الجوع الشديد الذي يمنعك من الاهتمام بما تأكلين.
3. الجوع الجاد: عليك أن تأكلي مباشرة.
4. الجوع المعتدل: يمكنك الانتظار.
5. الجوع الخفيف: لا تشعرين حقاً بالجوع.
6. الشبع والاسترخاء بعد تناول الطعام.
7. شعور بعدم الراحة والثقل والرغبة بالنوم.

8. شعور بعدم الراحة وألم في المعدة.

9. آلام.

يتعلق حجم معدتنا الحقيقي بكمية الطعام التي نتناولها إلى حد الشبع.

ولكن لا تصبري كثيراً على جوعك؛ لأن المعدة ستفرز حينها عصارات حمضية تؤذيها وتنتج الأنسولين الذي يتعذر حرقه. والنتيجة؟ زيادة في تراكم الشحوم!

لا تتناسب الشهية التي تدفعنا للأكل ثلاث مرات في اليوم (إذا لم نقل أكثر...) مع حاجتنا لتعويض مخزوننا المستهلك. فنحن حقيقة لسنا بحاجة إلى زاد إلا مرة كل يومين أو ثلاث. إننا نأكل لأننا بحاجة لتغيير رتابتنا الفيزيولوجية، وللشعور بذاتنا. من المعروف أن الرشفة الأولى من القهوة هي الأفضل... وشعورنا بخواء المعدة ليس إلا تقلصات معدية بسيطة لا تعني بالضرورة أننا بحاجة إلى الطعام، فقد تكون حاجتنا لأمر آخر؛ إلى تسلية أو حب أو جمال؛ بغية التخلص من الضغط النفسي أو التعب أو الحزن أو الضجر.

إن الأكل ليس عند الجوع أمر يخل بالتوازن؛ لذا عودي نفسك تجنب مثل هذا التصرف، وهذا يتطلب منك جهداً وتركيزاً والتزاماً شخصياً. وابدئي من صباح الغد لانتظار جلالة الجوع وتمتعي بهذه النظرة للأمور. إن معدتك لن تتأخر عن إعلامك بقدوم جلالته.

طبعاً ليس من السهل الالتزام بهذه النصائح عندما نكون مقيدين بجدول مواعيد أو ساعات عمل، ولكن بشيء من الحنكة والتبصر يمكن

صنع المعجزات: بتحضير وجبات خفيفة مغذية مثل كرات من الأرز محشوة بسمك الطون والخيار وملفوفة بورق الخس، سندوتش من القمح الكامل مع شريحة لحم مقدد وموزة، وهلم جرا...

**نصيحة صغيرة**: عندما تشعرين برغبة شديدة للنقرشة مع أنك لا تشعرين بالجوع، تناولي ملعقة صغيرة من صلصة ما، واتركيها تذوب في فمك محاولة التعرف على المذاقات الخمس التي قد تكون على حسب رأي بعضهم ما تبحثين عنه: مذاق الحلو، المالح، الحامض، المر أو المعسول.

إننا نشعر بالجوع في أغلب الأحيان في رؤوسنا وليس في أجسامنا!

## المشروبات

هل تعرفين أن عبوة صغيرة من العصير تحتوي وحدها على اثني عشر مكعباً (ملعقة صغيرة) من السكر؟

إن تناول طعام كثير الملح يحرض الرغبة لتناول طعام حلو المذاق، وتناول طعام شديد الحلاوة يحرض الرغبة لتناول طعام مالح المذاق مجدداً، ومن ثم نشعر بالعطش... ولنروي هذا العطش، لا بد من تجنب ما هو شديد الملوحة أو شديد الحلاوة قبل كل شيء.

يؤدي شرب كمية كبيرة من المشروبات إلى خسارة الجسم للكالسيوم والفيتامينات عن طريق كثرة التعرق والتبول، وتنخفض درجة حرارة الجسم وتقل حيويته. إن هذه الخسارة للكالسيوم تسبب تكدس الفقرات بعضها فوق بعض، ومن ثم التعب.

لذا يُعد شرب الماء في أثناء الوجبات خطأً؛ ولكن وضع المائدة دون أكواب يثير استغراب كثير من الناس، وخاصة أولئك الذين يرغبون باحتساء الكحول مع الأكل، ولكن هل من الضروري شرب الكحول في كل وجبة؟ ألا يمكن أن نسعد بشيء آخر غير الكحول؟ الآسيويون لا يشربون شيئاً مع الأكل، واليابانيون لا يشربون الشاي إلا بعد 15 دقيقة من الوجبة، ويستغرب الغربيون خلو ثقافة الآسيويين من كوب الكحول قبل تبنيهم للثقافة الغربية. إنهم يعرفون أن شرب الكثير من السوائل قبل أو في أثناء الوجبة يمدد عصارات المعدة الثمينة التي من دورها هضم ما نأكل. لذا لكي نهضم طعامنا جيداً علينا أن نشرب قليلاً. إن محتوى الحساء من الماء وكذلك محتوى الخضراوات والفاكهة يكفينا ويمنع تجففنا.

حتى لا نشعر بعطش شديد، فعلينا تجنب الأطعمة الحامضة (وخاصة السكريات والطحين الأبيض) أو شديدة الملوحة. إن السكر مثل الملح يدفع الجسم لحبس السوائل ليحقق توازنه. كذلك الأطعمة الدسمة تعد من الأطعمة الحامضة: وهذا يُفسر عطشك للماء بعد تناول الأطعمة المقلية.

بالمقابل، لا بد من الشرب بين الوجبات. إذ إن قلة السوائل هي السبب الرئيس للإمساك، وخاصة عند المتقدمين في السن.

وتذكري أخيراً أن الكحول مثل التبغ يصلب الأوعية الدموية، ويجعلنا نشيخ قبل الأوان.

### الخل السحري

لتخسري من وزنك بضع كيلوغرامات، تناولي كل صباح عند استيقاظك من النوم ملعقة صغيرة من العسل وملعقة صغيرة من خل التفاح ممدة في

كوب من الماء الساخن أو المثلج. إن للخل القدرة على طرح البروتينات الفائضة، وله خصائص التفاح نفسها. إنه يحل السموم المحبوسة في المفاصل، ويزود الجسم بالبوتاسيوم، ويلين الجسم.

## تناولي طعاماً بسيطاً مغذياً

الأرز فقط يناسب الجميع، ويشكل عندما يترافق مع البقول طعاماً مغذياً ممتازاً للتمتع بصحة جيدة. إن تناوله مع السلطة في الصيف، ومع الحساء في الشتاء (من ثلاثة أو أربعة أنواع من الخضراوات) وبعض السمك أو اللحم يُعد وجبة غداء أو عشاء بسيطة ومتوازنة ومغذية واقتصادية وصحية.

**القواعد الأساسية الوحيدة التي يجب أن تُحْتَرمَ هي كالآتي:**

- لا تتناولي إلا المواد الغذائية الكاملة والطازجة. (اهربي من تلك المعالجة ومنتجات الرجيم، وحددي من استخدامك للأطعمة المثلجة والمعلبة).
- لا تتناولي التحلية إلا في المناسبات.
- لتكن درجة حرارة الأطباق والمشروبات من نفس درجة حرارة الوسط المحيط، ولا تتناوليها فور خروجها من الثلاجة.
- تجنبي النقرشة.
- اكتفي بنوع واحد من البروتينات في اليوم.
- تناولي الطعام مباشرة بعد تحضيره (يفقد المتبقي من الطعام قيمته الغذائية).

- ألغي الدسم النباتي المشبع والحيواني (الزبد، السمن النباتي، الدهن) واختاري الزيوت المستخلصة من العصير على البارد.
- احذري من الملح والسكر.
- ليكن طبخك على البخار أو مشوياً في الفرن.

ولكن، وقبل كل شيء، إياك أن تقومي بدور الواعظة. تناولي وجباتك وأقلعي عن التفكير بالغذاء الصحي، واتركي أصدقاءك يتناولون ما يرغبون، ولا تعطيهم دروساً في الغذاء الصحي. من الصعب الالتزام بمثل تلك القواعد بالتمام وخاصة إذا كنا لا نتناول وجباتنا بمفردنا، ولكن يمكننا دائماً المحاولة، بحسن اختيار ما يناسب من الأطعمة المتوافرة. المهم هو تناول طعام بسيط ومن نوعية جيدة وبكميات قليلة، وجعل الآخرين يعرفون أن هناك وسائل أخرى غير المكوث لساعات طويلة على طاولة الطعام لتمضية وقت ممتع.

## يمكنك خلق أفكارك الخاصة وتجسيدها

ابني عالمك من الأفكار كل يوم، وساعة بعد ساعة. إذ باستطاعتك التمتع بصحة متألقة وحياة ناجحة وبالسعادة بفضل أفكارك ومعتقداتك وبالمواقف التي تكررينها في إستديو خيالك. لأنه دون التصور لا يمكن لفكرك أن يمضيَ في أي اتجاه.

يمكنك إبداع كل الأفكار التي تفكرين فيها في رأسك، وكلما كانت هذه الأفكار قوية، زادت فرصتها لحثك لبلوغ أهدافك، وهكذا يمكنك تجسيد

صورتك المثالية: شخص مفعم بالحيوية والرشاقة والصحة. يمكنك اتخاذ القرار واختيار ما ترغبين به. هذه القدرة، أنت تملكينها.

باستطاعتك على سبيل المثال تحويل شهيتك القسرية إلى رغبة لا تقاوم في التمتع بجسم نحيل وشاب. يؤثر تناول القليل من الطعام، والمحافظة على وزن مثالي، وعيش حياة متوازنة، والتمتع بصحة أفضل وبعلاقات غنية مع الآخرين على فكرك وعلى وظائف جسمك الحيوية أيضاً.

**لا داعي لأي تحكم**

عندما تتخيلين أنك بلغت هدفاً ما، وتدعين لا وعيك يخوض التجربة ويستشعرها بحق، سيتملكك شعور أخّاذ، فتجدين نفسك مندفعة لخوض هذه التجربة حقيقة. إذ ليس فقط بالإرادة ينجح بعض الأشخاص. إنهم ينجحون بفضل رغبتهم الحقيقية لبلوغ الهدف وطريقتهم التي لجؤوا إليها لبلوغه. إذ لن تنفعك إرادة العالم كله إذا لم تطلبي منه شيئاً.

ومن المستحيل أن تكون الرغبة موجودة باستمرار. لذلك، ما إنْ تنتهي من اتباع نظام غذائي لتنزيل الوزن، ستسترجعين وزنك. ولكن ما إنْ يعاد برمجة لاوعيك، يصبح بإمكانك تناول ما تشائين، وحتى لو حدث أن بالغت في أحد الأيام في الأكل، ستقولين لنفسك: «لا بأس اليوم، ولكن غداً سأمتنع عن تناول الطعام بعضاً من الوقت». لن تطالبك شهيتك بالطعام ليوم أو يومين، في الوقت الذي سيجري فيه احتراق السعرات الحرارية الفائضة.

إذا كنت تعانين من وزن زائد في الوقت الحاضر، فقد تقولين هذا هو الواقع وسيستمر الوضع على ما هو عليه، ولكن إذا كنت تتذكرين أوقاتاً

كان الأمر فيها مختلفاً؛ عندما كان وزنك أقل، أو إذا كنت تتأملين بمستقبل تكون فيه الأمور مختلفة من جديد. فسينشط حماسك و يولد الأمل من جديد. إن طريقة اندفاع الفكرة نحو المستقبل بغية خوض تجربة بلوغ الهدف طريقة قديمة جداً.

## اقتراحات للتصور

يعمل الفكر بالصور، فأنت لا تتذكرين الطعام بالجمل، ولكن بالصور. دربي نفسك على تصور مواد غذائية صحية ولذيذة، وستذهب يدك في حفل الاستقبال تلقائياً؛ لتلتقط عصير الفاكهة بدل البسكويت الدسم، مع أنك في أثناء حديثك مع الآخرين لا تفكرين بقواعد الغذاء الصحية.

تصوري على سبيل المثال أطعمة تعرفينها وتزودك بالحيوية وتضفي جمالاً لبشرتك وشعرك. مثل التين المجفف، والسلطة المشكلة مع التوفو، وزبدية حبوب الرمان، وبسكويت بالسمسم...

## صورتك المثالية

إن حقيقة ذاتك موجودة فيك، وليس تلك الصورة التي تريدين أن تقدميها للعالم عن طريق شخصيتك. أغلقي عينيك، واسترخي، وخذي وقتك، ثم تصوري صورتك المثالية الحقيقية حجماً وقواماً. تصوريها تماماً كما تحبين أن تكوني. ثم تخيلي نفسك فيها وعايني شعورك في أثناء ذلك، وتأكدي تماماً من أن هذه هي صورة الشخص الذي ترغبين أن تكونيه. بالطبع، إذا كان لون بشرتك قمحياً، وطولك 1,60 متراً، فلن تتخيلي نفسك مثل كلوديا شيفر، ولكن جاهدي لتكوني صورة حية

وحقيقية. استشعري حيويتك وطاقتك وخفتك ومظهرك بأدق التفاصيل (المجوهرات ومساحيق التجميل والحذاء والتسريحة...) هذه الصورة هي أنت حقيقة. وسيعمل جسمك الحالي ليتقولب شيئاً فشيئاً ويتناسب مع صورتك التي تصورتها لنفسك.

تخيلي أيضاً الرقم الذي ترغبين رؤيته على الميزان؛ إنه وزنك المثالي. إنّ لا وعيك يعرفه. فلقد أرسلت له الصور التي تصورتها أوامرها لينقلها إلى جسمك. أحيي في نفسك شعوراً بالمحبة لذاتك، وبإيمان عميق وقوي بأنك تستحقين الصورة المثالية التي أبدعتها، واطلبي من الشخص الذي تصورته أن يساعدك في خسارة الوزن الزائد الذي يسجنك، وأن ينصحك ويشجعك ويمنحك العزيمة والحكمة. واطلبي منه أن يرسل إليك عبر مرآة ضخمة صورتك الحقيقية عند حاجتك لها. إذ ستعكس لك هذه الصورة رسالة منه.

### تدربي يومياً

اجتهدي في تكرار هذا التصور دون تغيير لأدق التفاصيل بعد مدة من الاسترخاء مدة 21 يوماً متتالياً. بهذه الطريقة ستطبعين تصوراً لكل خلية عصبية في جسمك. وعندما يصبح هذا التصور دقيقاً وواضحاً، سيصبح جسمك مجبراً على الطاعة، فليس على الجسم إلا الالتزام بأوامر اللاوعي التي يمليها عليه. علماً بأن اللاوعي لا يميز بين التجربة الحقيقية وتلك التي جرى تخيلها. حاولي أن تستشعري مقدّماً شخصك الجديد. ولكن لا تحدّثي أحداً عن أهدافك. إذ إن شرحك للناس الذين لا يعرفون هذه الطرق ويتشككون منها سيقلل من حماسك وحيويتك. وقبل كل شيء ثقي

بنفسك الداخلية. يأكل معظم الناس من القلق، ولهذا السبب عليك أن تتصوري الصورة التي ترغبين أن تكوني عليها، وليس صورة شخص يعذب نفسه في ممارسة الرياضة في النادي أو يبكي أمام حبة حمص في طبقه.

**التصور تدريب تصبحين بفضله أكثر مهارة في تحقيق ما تأملين.**

إننا جميعاً سجناء فكرنا. لذا لا بد من إعادة برمجته لنتحرر. فإذا كنت ترين نفسك شخصاً بديناً، فاستبدلي بهذه الرؤية صورة شخص نحيل. إذ بإمكان جسم لم يكن يوماً ما رشيقاً أن يصبح رشيقاً، وهذا ينطبق على كل المجالات، فأنت لا تحصدين إلا ما قررت الحصول عليه. لذا لا بد من الإدراج في لاوعيك معطيات صحيحة إذا أردت اتخاذ قرارات صحيحة. وتذكري أن الجسم يستجيب لما يملي عليه اللاوعي.

يعرف اللاوعي تماماً كيف يعمل جسمنا، أفضل من الأطباء أنفسهم. فهو الذي عليه إذاً أن يشير علينا بالوزن المثالي الذي يخصنا، وبالجسم المثالي الذي يناسبنا، وبالقرارات التي علينا اتخاذها؛ وليس على المجلاّت والناس من حولنا، ولا حتى على مشاعرنا.

إن اللاوعي المبرمج جيداً أقوى من الإرادة عند مواجهة ظرف ما. تعمل الكلمات والصور وكأنها جزيئات حقيقية تنشط التقدم في الحياة. إذ يصعب على المرء غفران كلمة جارحة أكثر من هجوم عنيف على الجسم. كما يصدمه مشهد حادث أكثر من سماع أي وصف له.

أهداف محددة وأنظمة غذائية لتنزيل الوزن ومعلومات وتمارين... كل شيء يسهم في تزويد حاسوب جسمنا بمعطيات دقيقة، ومن ضمنها الأسباب النفسية التي تدفعنا للمبالغة في الأكل.

إن اللاوعي هو الذي يسيطر على الشهية؛ لذا حددي هدفاً معيناً، فستخسرين من ثم وزنك الزائد. اكتبي الوزن الذي تهدفين إليه على ورقة. فستجدين في نفسك الوسائل لبلوغ هدفك.

## اسعي لتحقيق ما هو مؤكد لديك

اجمعي ما هو مؤكد لديك، وكل الأقوال المأثورة التي تفضلينها، والجمل التي أثرت عليك واجعلي منها كنزك الشخصي.

ولا تملّي من تكرار ما يأتي:

إنني حالياً في طريق يؤدي بي إلى هدفي: هذا الجسم المثالي الموجود في داخلي. أقسم أن أفعل ما بوسعي لبلوغه بأسرع ما يمكن: سآكل قليلاً، وسأمارس الرياضة، وسأختار الأطعمة الصحية، وسأحسّن محيطي...

سأتمسك بهذا القرار مهما كانت الظروف، ولن أسمح لأي عائق أن يمنعني. هذه الصورة المثالية موجودة فيّ، وستبقى للأبد. سأصبح شخصاً فاتناً يجذب إليه ما هو ضروري لوجوده.

في داخلي الوزن المثالي لشكلي، وإني أشعر بالراحة وبأني جميلة، وأعرف أن بضع لقيمات تكفيني، وأنا بها سعيدة، وإني لقادرة أن أقول: لا للسعرات الحرارية الخاوية، وأحب صورة الشخص الذي أراه في مرآتي، وإني لأرى من الآن صورة الشخص الذي سأكون، وأحب نفسي بلا شروط.

يمشي التصور والتأكيد جنباً إلى جنب. وإن أفضل طريقة لنحت الصور في اللاوعي هي الدخول في حال من الخدر قريبة من النوم، والقيام بأقل ما يمكن من الجهد والتمعّن في فكرة ما.

ركّزي على هذه الفكرة بصياغتها في جملة مختصرة يسهل تذكرها عند تكرارها دون الحاجة لبذل أي جهد أو تركيز.

إن تكرار أفكار مصوغة في جمل مختصرة ومتتالية ومتناغمة هي أضمن طريقة لتجاوز المفاهيم المغلوطة. حينها ستظهر على السطح عادات فكرية جديدة، فالفكر هو مقر العادات.

كرري خلال 21 يوماً في الصباح والمساء قائمة من التأكيدات إلى أن تصبح راسخة فيك عميقاً. إنها ستولد مشاعر إيجابية وستقودك في حياتك دون أن تضعي على المحك إرادتك، فهذه التأكيدات والتصورات تحرسنا وتحمينا. إنها مختفية وراء قراراتنا وخياراتنا، وتلعب الدور الرئيس في حياتنا.

**قائمة بالتأكيدات الإيجابية**

اقرئي هذه القائمة بالكامل أو جزئياً، مراراً وتكراراً وقدر المستطاع: في مغطسك في أثناء الاستحمام، وعند سماع أنغام موسيقية، وفي نزهتك مع الأصدقاء، وفي حافلة النقل.... احتفظي بصورة عنها في حقيبة يدك، وحاولي تذكر فقرات منها غيباً كلما سنحت لك الفرصة.

**طريقة الأكل**

**كماً وليس نوعاً**

- تجعل المعدة الفارغة الأفكار واضحة، وتصفي الروح، وتمنح أحاسيس رائعة.

- المحيط مهم كأهمية الغذاء.
- الحميات الدارجة خطيرة؛ لأنها تجبرني على القيام بتصرفات قسرية خارجة عن إرادتي.
- لا يشكل لي الطعام مشكلة إلا عندما يكون قد أُسيء اختياره. يكفيني من الأرز أو المعكرونة أو الخبز حصة واحدة في اليوم.
- الطعام الدسم يعطّشني.
- الطعام الحار يمنحني الرضى أكثر من وجبة باردة.
- أستخدم دائماً الزبدية نفسها للتحكم بحصصي من الطعام.
- أسمح لنفسي بلقمة أو اثنتين من الأطعمة وإن كانت السبب الأول للبدانة.
- لا أتناول إلا الأطعمة الطازجة.
- علي أن أتذكر ألا أرهق معدتي بتشغيلها طوال الوقت في الهضم.
- يجب أن أمضغ طعامي إلى أن يصبح سائلاً، وأن أشرب جرعات صغيرة.
- يجب أن أميز بين الجوع والعطش.
- يجب ألا أتناول من الطعام ما يتجاوز حجم مقبض يدي في الوجبة الواحدة.
- إذا بالغت في الأكل فلن يتمكن جسمي من استخدامه.

- أتناول وجباتي في المنزل قدر المستطاع.
- يعوز معظم الناس الحيوية؛ لأنهم يبالغون في الأكل.
- الأعشاب العطرية أصدقائي.
- يزيف شرب الماء في أثناء الأكل إحساسي بالشبع.
- لا مكان للطعام الوضيع: إنه يدفعني لتناول المزيد لتعويض العوز إلى الحيوية.

علم التغذية

- السكر والملح والكحول وراء انتفاخ الأرجل والوجه واحتباس السوائل في الأنسجة.
- أفضل مصادر للحيوية الأرز الكامل والبطاطا الحلوة والبطاطا.
- أفضل مصادر للبروتين التوفو والسمك و الجوز والبندق و اللوز...
- يُسهل الملح والطحين الأبيض والسكر والمنتجات الكيميائية تشكل السيلوليت.
- تفرغني السعرات الحرارية الخاوية من حيويتي وتثبط نشاط استقلابي.
- أتناول اللحم والسمك و الخضراوات... بأقل ما يمكن من تشويه لخصائصها.
- عندما أجوع أتناول سكراً بطيء الامتصاص مثل شريحة خبز خفيفة من القمح الكامل مدهونة بالعسل.

- لا حاجة لتناول فيتامينات إضافية إذا كنت أتناول طعاماً طازجاً.
- السكر يجر السكر، والملح يجر الملح، والكحول يجر الكحول.
- الكحول غني بالسكر والسكر يتحول إلى... شحوم.
- أطعمة بلا حياة تجعل الجسم بلا حياة.
- تحتوي الخضراوات على أملاح مسبقاً.
- إننا ننسى طعم الملح والسكر بعد شهرين أو ثلاث من الامتناع عنهما.

ثقة بالنفس

- إنني جميلة، وسعيدة، وخفيفة، إنني أنا.
- إني أثق بنفسي وأشعر بالراحة في رفقتها.
- يبدأ الجمال بتقبل الذات.
- يزودني كل نجاح أُحققه إيماناً بنجاح آخر.
- حتى ولو أني تركت نفسي بالأمس على حريتها، فإني على يقين بأني قادرة على العودة من جديد إلى جادة الصواب.
- يمكنني أن أصبح نحيلة حتى ولو لم أكن نحيلة يوماً ما.
- يمكنني تجسيد صورتي المثالية عن نفسي.
- يمكنني أن أصبح جميلة ونحيلة قدر ما أرغب.
- يمكنني أن أُحَسِّنَ وضعي الصحي بالنظر في المرآة وبحبي لنفسي.

- يمكنني أن أصبح جميلة دون التشبه بأحد.
- أحب نفسي كما أنا، وسأحب نفسي دائماً.
- إذا أحببت جسمي، فإنه سيعاملني بالمثل.
- إنه فكري الذي يتحكم بجسدي.
- في داخلي أنا متألقة ومفعمة بالحيوية.
- هناك على الأقل عشر طرق تسمح لي أن أكون نفسي.
- الثقة والتحكم أمران مختلفان، وأنا أثق بجسمي.

**الإرادة**

- إذا اخترت ما أرغب أكله، يمكنني اختيار أن أرفض ما لا أرغب به.
- إنني أحدد هدفاً وألزم نفسي ببلوغه.
- أستبدل بتصرفاتي القسرية في المبالغة في الأكل، الرغبة في أن أصبح نحيلة.
- في مقدوري وحدي أن أتحكم بوزني.
- إنني بحاجة إلى مبادئ؛ لأن روحي لا تعرف ما تريد.
- عندما أجوع، سيخبرني جسمي، فلا داعي للتفكير في الجوع.
- النحف مكافأة البساطة في الأكل.
- يجب أن أشعر أني مفعمة بالحيوية وخفيفة بعد كل وجبة، دون تعب أو شعور بالنعاس.

التوقيت

- كل ما أتناوله دون جوع يسمنني (إذ ليس باستطاعة جسمي استقلابه).
- ليس الأكل متعة إلا عندما أجوع.
- لاستقلاب أفضل، ست وجبات صغيرات أفضل من اثنتين كبيرتين.
- يمكن أن أجوع يوماً ولكن ليس كل يوم.
- يجب أن أسأل جسمي باستمرار ما يرغب بتناوله من طعام.
- يجب أن أتحرك مدة 20 دقيقة بعد كل وجبة.
- يجب أن يستمر الصوم ويخطط له على أن نميز بينه وبين تجاوز الوجبات.
- لا أتناول طعاماً لثلاث ساعات قبل النوم، يجب أن تكون معدتي قد أنهت مهمتها في الهضم.
- لا أشرب إلا بعد 15 دقيقة من الأكل. إذ لا يرغب جسمي إلا بنوع واحد من الأغذية في الوقت نفسه.
- يسبب تناول الطعام خوفاً من الجوع البدانة.
- الصوم فن يُدرب عليه.
- لا يوجد جوع شديد يصعب مقاومته.
- عندما أضجر، لست بحاجة إلى قطعة شوكولاة، وإنما إلى ما يسليني.
- يجب أنّ نتناول من الطعام ما نحب أولاً؛ حتى نشعر بالشبع سريعاً.

**صورة وسلوك**

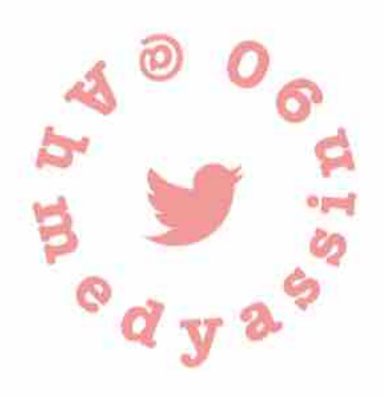
- سلوك «المرأة النحيلة» يؤدي إلى جسم امرأة نحيلة.
- الوعي والسلوك مهمان كأهمية المعرفة في علم التغذية.
- أحب أن أكون في أحسن أحوالي كل يوم.
- تشلني الشحوم، وإذا أكلت للنقرشة، فذلك لكي أنسى مشكلاتي وضجري وما يقلقني...
- إنه الخوف من الشيخوخة والبدانة الذي يثبط حيويتي.
- عاداتي الغذائية تصنع حقيقتي.
- الغذاء الجيد أفضل طبيب لي.
- الصحة ميزة تولد العادات الجيدة.
- إنني مبدعة جسدي وحياتي.
- يمكنني الذهاب إلى المطعم والاكتفاء بالحديث مع الآخرين، إني لست مضطرة لتناول الطعام هناك.
- لا يمكنني الكذب: جسمي يفضح كل ما آكل.
- لست بحاجة لعشرات الفساتين، وإنما لجسم نحيل.
- علي الاختيار بين إنهاء صحني أو الشعور بالراحة في سراويلي.
- أتخيل الرقم المثالي الذي سيشير به الميزان.

- يجب أن أكون مدركة دائماً لمشكلاتي العاطفية.
- يجب أن أتوقع مسبقاً تأثير المشروبات على جسمي.
- سأتخلص من كل ما يقوض حيويتي: الطعام غير الصحي والناس المملين والأشياء المتراكمة وقلة الجودة...
- يجب ألا أحتفظ بالشحوم غير المفيدة في جسمي.
- أشكر جسمي؛ لأنه في صحة جيدة.
- أتعامل مع جسدي كما أتعامل مع أعز أصدقائي.
- لا أتبع حمية. ولكني آكل القليل ليس إلا.
- إنني أعيش بسلام مع الغذاء، فهو يغني حياتي.
- جسدي بيتي، أسكنه باحترام.
- إذا بالغت في الأكل اليوم، عهداً علي ألا أجوع غداً، ولا حتى بعد الغد.
- يرى ذهني صوراً خاصة (الطعام، القوام، الملابس، المستقبل....)
- نخسر وزناً عندما نكف عن التعلق بالرقم الذي يشير به على الميزان.
- تحضير المرء لغذائه بنفسه يعني أنه يهتم بصحته وجماله.
- الجودة تغذيني في كل المجالات.
- سراويلي تحكم علي بأمانة.
- يجب علي لتنزيل الوزن أن أنظم أموري.

- يجب أن يقترن العمل بأفكاري لتنزيل الوزن.
- ما يغذي أفكاري مهم كأهمية ما يغذي جسدي.
- إنه باختيار ما يطالب به جسمي أصبح منسجمة مع نفسي.

**العناية بالجسم**

- يجب أن أعتني بنفسي؛ لأتمكن من العناية بالآخرين على نحو أفضل.
- لا أريد أن أعرض جسمي للخطر باستخدام المنتجات الكيميائية وغير الصحية.
- أدوّن وزني الذي أشار به الميزان مهما كان.
- يجب أن يتألق جسمي بفضل ممارسة الرياضة والتغذية الصحية والوضعيات السليمة.
- أدلك جسمي بالفرشاة مدة 5 دقائق يومياً.
- لا داعي لبرنامج رياضي ثابت. على جسمي اختيار ما يحب.
- المبالغة في الراحة يعني الصدأ والبلادة، أي تحطيم الذات.


@Ahmedyassin90

# الجزء الثالث

# الـذهن

«ليس من المنطق إهمال النفس عندما نريد معرفة ما حولنا»
أفلاطون

منذ القدم، وبرغم كل التأكيدات الديكارتية والمنهجية، يعرف الإنسان أن آلام الجسم مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بآلام الروح.

ولكن لا بد من اتخاذ القرارات للتحكم بالأهواء وإيجاد التوازن المطلوب. لذا لا مفر من إعادة بناء وبرمجة الفكر.

إن الاعتناء بالنفس، وبناء علاقة حميمة معها، واحترامها هو واجبنا الأول.

تمنعنا بعض التقاليد (وخاصة في الغرب، وفي البلدان الغنية) من إعطاء هذه المفاهيم قيمة إيجابية. إذ يُعد هذا السلوك انطواء على الذات ونرجسية... ولكن لدى سقراط ودوجن والمعلم ديكارت وكبار حكماء الهند يُعد الاعتناء بالنفس أمراً إيجابياً، وانطلاقاً من هذه المفاهيم تشكلت أكثر علوم الأخلاق التي عرفها الغرب والشرق زهداً وحزماً ( الأبيقورية، والصوفية، والبوذية والهندوسية... )، بل أكثر علوم الأخلاق انتشاراً في العالم.

الزهد خطوة ضرورية نحو السكينة ومعرفة الذات. إن بذل الجهد بغية التغير يعني قبل كل شيء التحرر. لذا تُعد عدم مطالبة الحياة بالكثير، وتجنب المبالغة، والتواضع قواعد لا بد من الالتزام بها لمن يريد أن يطور نفسه.

يُعد الاهتمام بالنفس في كل الثقافات تجديداً وإصلاحاً مستمراً. إنه يذكرنا أنه لا طائل من الاعتماد على عدد معين من الظواهر مثل الكوارث

الطبيعية أو أذى الناس وحماقاتهم... بل لا بد من توجيه النظر نحو الأمور العاجلة والمرتبطة بنا ارتباطاً مباشراً.

يمكننا ويجب علينا تحمل مسؤولية أنفسنا، وتطويرها وتحسينها (تقنيات إنعاش الذاكرة القديمة، ومحاسبة النفس، والتدرب على التضحية والانضباط وضبط النفس والمحافظة على صحة العقل والجسد...). لا بد أن تكون النفس الهدف الوحيد الذي لا بد من بلوغه والعمل باستمرار من أجله، وعدم تبديله مع مرور الوقت ووفقاً للظروف. باستطاعتنا أن نتحكم بأنفسنا ونصلحها، ومن ثم بلوغ الكمال.

ولكن يجب أن يكون تدريب النفس متماشياً مع فن الحياة نفسه.

يقول سينيك: «على المرء أن يحميَ نفسه، أن يدافع عنها، ويسلحها ويحترمها ويوقرها ويتمكن منها، ولا يفارقها طرفة عين، وينظم كل حياته حولها. إذ بالاتصال بها يمكنه أن ينعم بالسعادة الأكبر والوحيدة المشروعة والتي تدوم ولا تزول».

لقد كتب سينيك إلى لوسيليوس قائلاً: «إذا كان كل ما أقوم به من عمل يصب في مصلحة شخصي، فذلك لأن ما أعير شخصي من اهتمام يسبق كل شيء».

# -1-

# بيئتك الداخلية

## طهري روحك

### القلق والضغط النفسي

يمكننا أن نلوث أذهاننا بالأفكار السلبية، أو بالأفكار المضطربة، أو بالأفكار المستعلية، أو بالشكوك والظنون. لا بد من إلغاء كل هذه الأفكار من بيئتنا الداخلية واستبدال مواقف إيجابية بها.

البيئة الداخلية عبارة عن جهد داخلي يقود النفس نحو الكمال، وهذا ما نسميه الجهد الروحي.

لا بد من مقابلة العنف والمخاوف، التي لا تفتأ وسائل الإعلام تبثها، بالمعرفة والفن والجمال والبحث عن السعادة والسلام والمحبة.

فكلما كان الذهن ينعم بالسكينة، سَهُلَ التحكم بمخزونه من المعلومات وتنظيمها واستخدامها بوعي وإدراك، ومن ثم أصبح الفكر أوضح وأكثر تبصراً. لذا فإن عملنا الحقيقي هو السعي من أجل حياة أرقى.

فالقلق لا يتعدى كونه فكرة. ليس أكثر. قبل 300 عام، كانت كلمة «فكرة» تعني باللغة الإنكليزية «القلق». إذ إن 90 % من الأمور التي تقلقنا لا تحصل أبداً. لا ننكر أن الكوارث الكبرى، مثل الزلازل والحرائق

والأمراض الخطيرة، موجودة، ولكن إذا كان كل ما نترقبه يومياً ليس إلا كوارث، فذلك لأنها في أغلب الأحيان موجودة في رؤوسنا أكثر من وجودها في العالم الخارجي.

إن الانفعالات والقلق والاكتئاب العصبي سموم تسمم حياتنا. إننا نحطم أنفسنا ذهنياً وجسدياً بما نكنه من مشاعر التمرد والخوف والحسد والكبت والحقد والعداوة... إذ تحطم الأفكار السلبية الدماغ وتمنع الحب والسعادة من الجولان فيه بحرية.

إذ إن مصدر تشنج أجسامنا هو تشنج أرواحنا. يؤثر القلق على أعصاب المعدة، فهو يجبر المخ على إرسال أوامر إلى المعدة؛ لتفرز عصارات هضمية تتحول إلى سموم تسمم الجسم. القلق يمزق ويحطم الجهاز العصبي والغدي، وكل هذه الأنسجة المسؤولة عن طرح الفضلات، وهذا يفسر لماذا لا يستطيع بعض الأشخاص القلقين تنزيل وزنهم مع قلة تناولهم للطعام. تؤثر الهموم على النوم، وتسبب مرض السكري وتجاعيد الوجه وابيضاض الشعر وشحوب اللون. إنها تحطم القدرة على التركيز أو اتخاذ القرارات. إنها تثبط الحيوية وتعطل الاستقلاب، ولكن الهموم ليست إلا عادة! فالناس الذين لا يعرفون كيف يقاومونها يموتون شباباً. ولا يشفى النزقون جداً إلا ببطء شديد. النزق مرض يستمر ويجر وراءه أمراضاً. فكيف لنا أن نتمتع بحياة هادئة مطمئنة إذا كنا نصرف طاقتنا الذهنية في القلق المستمر؟

يقول بعض الأطباء: إن الخوف من الزمن أكثر الآثار سلبية على الجسم والروح، وإنه يمكن لهذا الخوف المرضي أن يكون سبباً للشيخوخة المبكرة. ولكن في داخلنا طاقة تعلمنا كيف يمكننا أن نشفي أنفسنا، ونستعيد صحتنا وأن نعيش بهناء.

تؤدي بنا كثرة التفكير بالمشكلات إلى فقدان القدرة على معرفة ما نريد وما نحن حقيقة. فالضغط النفسي يدمرنا ويشتتنا.

من الأهمية بمكان تنفيس الغضب وإقصاؤه و التخلص منه.

**النصائح الأولى التي لا بد من الالتزام بها لمقاومة الضغط النفسي:**

- تناولي طعاماً لذيذاً وصحياً.
- حركي جسمك، تنفسي واسبحي.
- امنحي جسمك بعض العناية للمتعة.
- احترمي الساعات البيولوجية: الهضم، إفراز الهرمونات، تشكل الكولسترول، ترميم الخلايا... لمعرفة هذه الساعات، فإن أفضل طريقة هي الاحتفاظ بمفكرة شهرية، وتسجيل الأوقات التي تجوعين فيها، والتي تنامين فيها، والتي تشعرين فيها بقلة الحيوية. وحاولي تدريجياً تعلم عادات أخرى أو تنظيم حياتك بما يتناسب مع هذه الساعة البيولوجية الخاصة بك.
- خذي قسطك من النوم، فإن قلة النوم ترهقك عصبياً وجسدياً.
- اخلدي إلى النوم واستيقظي كل يوم في الوقت نفسه. إن دورات النوم تدوم 90 دقيقة، وإذا لم نلحق بقطار النوم فعلينا انتظار القطار اللاحق.
- تمتعي وأنت تتناولين طعامك، وذلك في وسط هادئ وحميم. لذا تجنبي المطاعم الصاخبة والأطباق الجاهزة المجلدة وتلك المحضرة في المصانع.

- تناولي من الأطباق أبسطها، والمحضرة من خضراوات طازجة وأسماك وزيوت فائقة الجودة، وفاكهة الموسم.
- وتذكري أن لتناول وجبة طعام في جو هادئ وباستمتاع أثراً على الاستقلاب يختلف عن أثر وجبة تناولتها في ظروف سيئة: سيضطرب الهضم وسيتباطأ الاستقلاب.
- اجعلي من غدائك وقتاً تقضينه مع نفسك. لذا ارفضي الدعوات التي تُفرض عليك، والأطباق الدسمة أو الغنية بالسكر.
- قليل من الشوكولاة يومياً جيد لصحتك لغناها بالمغنزيوم و لتنعمي بنوم أفضل.
- تذكري جيداً أن المبالغة في تناول الكحول تسبب الأرق، وتعيق الراحة المعوضة في أثناء النوم.
- لا تبالغي في حرمان جسمك من الطعام (باستثناء أوقات الصوم). ففي أغلب الأحيان يكون دماغنا هو الجائع وليست معدتنا.
- تناولي إفطاراً كاملاً. يحتوي الإفطار المثالي الأساسي على حاجاتنا الغذائية اليومية، و أطباق رئيسة. يعني الإفطار إنهاء الصوم والإفطار.
- مارسي نشاطاً جسدياً. الرياضة هي أكبر مقاوم للضغط النفسي. ولكن يجب ممارستها بانتظام و بحدود معينة وبتناغم. لذا يفضل 10 دقائق من الممارسة اليومية على ساعة في الأسبوع.
- امشي في الطبيعة. يساعد المشي على وضوح الأفكار، ويساعد في إعطاء المشكلات حجمها المناسب. ولا تنسي أيضاً أن تتنفسي الشوارد السلبية قرب مصادر الماء.

■ تثاءبي و اضحكي ولا تكوني دائماً جدية.

إذا شعرت أن الضغط النفسي بدأ يثقل كاهلك، فذلك لأنك سمحت له بذلك. تعلمي أن تضعي بينك وبينه حاجزاً من السكينة.

**نحن نمثل ما نعتقد**

لون البشرة والندب وتجاعيد التعبير ... أفراحنا وآلامنا وضغوطنا النفسية كلها تنعكس على وجهنا وملامحنا. يمكننا قراءتها كلها.

يؤدي العيش دون إدراك لذاتنا، وما نحن عليه، إلى التدهور والخراب. فأفكارنا وظنوننا هي التي تصنع حياتنا، فنحن عبارة عن خلجات بمقدورنا تغيير مجراها، ومنح واقعنا معنى، وفتح الأبواب أمام كل قدراتنا.

ولكن هذا لا يتحقق إلا عندما ندرك الأمور بوضوح، وندرك تصرفاتنا وأفكارنا... يعمل لا وعينا 24 ساعة في اليوم، ويخزن أفكارنا. فكل فكرة هي سبب وظرف يُحدث أثراً. لذا علينا أن نهتم بأفكارنا؛ حتى توصلنا إلى ظروف حياة أفضل.

فالعالم الداخلي هو من يصنع العالم الخارجي. تعلّمي حسن انتقاء أفكارك. واختاري أن تكوني محبوبة ومرحة ومحبة، فسيقابلك العالم بالمثل.

جاهدي نفسك لتشغلي روحك بإيمان في الخير في كل ما يحصل لك، واحرصي على مراقبة أفكارك لتوجيهها نحو الحق والجمال والمعقول.

يعكس كل ما في شخصك هذه الأفكار. تخيلي أن روحك حديقة. وأنك تبذرين منها بذوراً. فإن وعيك الباطني منسوج بأفكار قمت أنت بزراعتها

طوال اليوم. لذا فإن ما تحصدينه من حيوية وصحة وأصدقاء ومكانة اجتماعية ووضع مادي هو ثمرة أفكارك. لذا من الضروري أن تولي هذه الأفكار أهمية كبيرة. الطاقة تلي الأفكار، والأفكار تسبق المواقف. هذا يعني أنك مسؤولة عن وجودك، وأن العالم الذي يحيط بك ما هو إلا انعكاسٌ له.

الصحة مسألة موقف داخلي، وتتطلب الحياة ألا تتخلي مطلقاً عن أفضل ما فيك. كما تؤثر طريقة تفكيرك وتعبيرك على تصرفاتك ووضعياتك وعلى سعادتك وشقائك. إنك لا تصبحين قوية إلا إذا عرفت كيف تعيشين بهناء وتوازن.

### تصفية الأفكار

يقول أتباع وي وي «WuWei»: إذا لم يكن فكرك مشوشاً بأمور لا طائل منها، فهذا يعني أنك في أفضل أحوال وجودك».

إننا نعيش في سجن نفسي، في ذاتنا، وإننا مقيّدون بمعتقداتنا وآرائنا ودراساتنا وبتأثير الوسط علينا.

فإذا كان فكرنا مزدحماً بالأفكار، فلن نتمكن من العمل على نحو طبيعي. إذ تجرفنا وتستولي علينا كثرة الأشياء، وتضللنا، وتمنعنا من التركيز.

كلما تقدم بنا العمر، يزداد ازدحام فكرنا، كسقيفة منسية ومليئة بأشياء لا فائدة منها. قد لا نكون مدركين لهذا، ولكننا نفكر دون توقف. كيف نقضي أوقاتنا؟ ما طموحاتنا؟ وهل تستحق الأمور التي نناضل من أجلها كل العناء الذي نبذله؟

يعني تنظيم فكرنا، مثل ترتيب الأشياء المادية، التخلص من كل الأشياء التي لم يعد لها دور؛ بغية ترك المجال لما هو أهم. إذ تترك كل فكرة أثراً في دماغنا، فإما أن تقوي جهازنا المناعي أو تضعفه.

فكما أن غياب الأشياء يسهل الحياة، فإن تصفية الأفكار يترك محلاً لأفكار جديدة.. إذا تمرنت بانتظام على التخلص من بعض الأفكار وطردها من ذهنك، فستتخلصين من ثم من التصرفات التي تنتج عنها.

أعدي قائمة بالأفكار التي تراودك غالباً، مثل شرائط التسجيل التي تسمعينها طوال يومك، ولا تتوقفي عن سماعها في رأسك، وقد اعتدت عليها حتى إنك لا تفكرين في طردها.

خذي وقتك لإعداد هذه القائمة بدقة وعناية. فإذا كانت بعض الأمور تزعجك، فاتركيها جانباً أو أجليها لوقت لاحق، بحيث تركزين جيداً على محتواها. ثم حاولي طول اليوم، بعد الانتهاء من إعداد هذه القائمة، طرد فكرة بعد فكرة بصبر وبأناة. وفي كل مرة تراودك فيها، ادفعيها بلطف ولكن بحزم. سيمنحك هذا التدريب كغيره من التدريبات ثماره في اليوم الذي ستفاجئين فيه بتدفق أفكار جديدة.

### هل تطرحين على نفسك الأسئلة الصحيحة؟

«يجب على جميع الناس الإجابة عن السؤال المتعلق بوحدة الشخصية التي يجب أن نحصل عليها، ويجب علينا كذلك البحث عنها. وهكذا بدأت الطريق التي سلكها الشرق منذ أقدم الأزمان».

جون بلوفيلد، يوغا، باب الحكمة

يجب أن يكون كل سؤال محدداً ودون غموض؛ حتى يمكن سماع الرد عليه. كما يجب أن يكون مصوغاً ببساطة. فنحن في كل ما نقوم به علينا اختيار ما نريد القيام به. فلكل شيء معنى. وهناك سبب وراء ملاحظتنا لأمور دون غيرها. إذ يلاحظ بعض الأشخاص الأشياء الجميلة، والأشخاص المثيرين، في حين يلاحظ آخرون القمامة والعيوب والنقائص. تبقى هذه الخيارات في غالب الأحيان غير واعية ولكن باستطاعتنا حسن استخدام وعينا والاستفادة منه أداة لبلوغ خياراتنا. إذا كنا نلوم أنفسنا لعدم رؤية إلا ما هو سلبي، يمكننا حينها إصلاح أنفسنا والبحث عن أمور أفضل.

هذا يعني، أننا دائماً في طور الإبداع، وأنه بمقدورنا إصدار أوامر إلى وعينا الباطني؛ لكي لا يصطفي إلا الأشياء الملائمة في المستقبل.

**مزاج النفس**

لا مكان للقلق والندم في روح مؤمنة بهذه الحقيقة البسيطة التي تقول: إنه لا وجود للقمم دون السفوح، فالحياة نادراً ما تكون سوداء بقدر ما نتخيله عندما نكون في كآبة شديدة. فإذا كنا نقوم بما نقوم به باستمرار، فسنبقى على ما نحن عليه دائماً. الشخص الوحيد الذي يفرض علينا حدوداً هو ذاتنا. يأتي حب الذات الحقيقي من التحكم بالنفس، وهذا يؤدي إلى التحرر. يمكننا أن ندرب أنفسنا؛ لنصبح أكثر صبراً، كما نتدرب في تقوية عضلاتنا التي كلما زاد عملها، زادت مقاومتها.

الفكر هو حيز الإبداع. وتغفر لنا الحياة عندما نجرح إصبعاً: إنها تسمح لخلايا جديدة أن تتشكل؛ لتبني جسراً يساعد في اندمال الجرح. وهذا ما يحصل مع الأفكار.

في كل مرة تشعرين فيها بالقلق أو الضياع أو الوحدة أو الاكتئاب أو الضغينة أو السلبية أو الغضب، تناولي كتاباً مثيراً، وارتدي لباساً مختلفاً، واعملي ما باستطاعتك؛ لتجعلي ما يحيط بك أكثر مرحاً: أزهار وأنغام موسيقية، وبخور أو شمع معطر. بل يمكنك أيضاً ممارسة بعض اليوغا أو بعض الحركات الرياضية، أو كتابة مذكراتك، أو الاستحمام، أو المشي. المهم هو وقف هذا التدفق في المشاعر إلى أن تحل طاقات جديدة محل السابقة.

### تجاوز المشكلات

«أمام مشكلة، لا نملك أن نفعل شيئاً، ولكن يمكننا استيعاب ما حصل».

دكتور شارل باركر

لا تعالجي المشكلات، وإنما تجاوزيها. إن التركيز على مشكلة ما يعني الحفاظ عليها حية، ومن ثم منع أنفسنا من المضي قدماً. لا حاجة للأفكار السلبية للتحليل والفحص والتدقيق والدراسة؛ حتى لا تتشعب. ارفضي أن تسممي حياتك بأحقادك القديمة والإساءات التي لم تغفريها. ضعي في سلة المهملات نفايات الماضي. ولا تحتفظي إلا بالذكريات السعيدة.

تبدأ الحياة من جديد كل يوم. وأنتِ الشخص الذي يعيش اليوم. توقفي عن التفكير بأن الشخص الذي كنته بالأمس هو الشخص نفسه الذي أصبحت عليه. إذ إننا جميعنا نمتلك قدرات وإمكانيات غير محدودة في التغير عند الرغبة. إن ما يمنعنا (وهذه حلقة مفرغة) من الاستفادة من هذه القدرات الكامنة فينا ارتباطاتنا النفسية بالماضي. إننا بحاجة فقط إلى الحيوية التي ننعم بها في اللحظة الآنية.

لا تواجهي الأوضاع الصعبة إلا باسترخاء؛ لأن كل ما تعيرينه أهمية يكتسب أهمية. وكلما زاد إصرارك على ما لا ترغبين، زادت هيمنته عليك.

فبدل أن تبالغي في التفكير في مشكلتك، انسيها. ويكفيك أن تعرفي طبيعة المشكلة الحق والسؤال الذي يستحق أن يثار. اتركي السؤال يطرح نفسه ويتحدد مثل الماء الراكد، فقريباً، سينبثق في عقلك الباطن ما يسحرك، فنحن عندما نصر على مشكلة أو على أشياء تثير استياءنا، ننسى كل روائع الحياة وفرصها، ولا نرى إلا النقائص والعجز، والظلم، وأسباب شقائنا وحرماننا أو أحزاننا. ولكن ليست الأوقات الصعبة في حياتنا إلا فرصة لنتوقف فيها ونعيد حساباتنا ونتأمل. علينا حينها أن نتساءل: «ما هو الأهم؟ ولماذا فعلت هذا؟».

نحن نعلم أن هناك قوة يمكننا بلوغها في كل لحظة من الحياة، ولكن علينا أن نطلب أولاً من روحنا أن توصلنا بهذا التيار. فكلما زاد وعينا، زادت قدرتنا على مقاومة مشكلاتنا. أما إذا طال مكوثنا أمام العقبات والمشكلات والصعوبات، فسيتصرف بالمقابل وعينا الباطني وسيغلق أبواب السعادة. وهكذا كل ما يحصل معنا وُجِدَ: لكي يعلمنا شيئاً.

### السلبية تؤذينا

إننا نؤذي أنفسنا بأفكارنا السلبية وبتصرفاتنا كما نؤذيها بالطعام غير الصحي، أو بالتبغ، أو بقلة النوم. إن وراء ما نعانيه من إحباط رغباتنا غير المحققة وقلقنا وشكوكنا وسلبيتنا وقلة الحيوية والثقة بالنفس.

ويكون شفاء النفس بجعل ما لا ندركه مدركاً. إذ يجب قبل كل شيء تحديد مصدر الحالات السلبية وطرح السؤال على أنفسنا لمعرفة ما نرغب به حقاً.

أعدي قائمة بما ترغبين به، ولا تحاولي معرفة فيما إذا كان بمقدورك الحصول على ما ترغبين به أم لا، ولا كيف ستصلين إلى أهدافك. باستطاعة الفكرة الموجهة جيداً أن تخلق خلجات يمكنها أن تتحول إلى إلهام. وكذلك الأمر فيما يتعلق بالأفكار السلبية، فبشيء من التدريب الذهني المنتظم، يمكننا طردها والتخلص من آثارها الضارة.

يمكننا أن نتمرن أيضاً على محاربة كل الأفكار السلبية، كما نتمرن على ركوب الدراجة والسباحة و قيادة السيارة... إذ ما إن نكتسب هذه المهارة حتى يصبح العمل بها عفوياً.

إذا تمرنا على أن نصبح هادئين ورزينين، يمكننا بلوغ هذا الهدف في غضون شهر، فالإنسان يشفى سريعاً من مرضه إذا جاهد نفسه على عدم التفكير بالأشياء السلبية.

ينتهي الأمر بكل فكرة إلى العدم في يوم من الأيام. اعملي ليصبح في مقدورك إدراك أفكارك والتحكم بها. تُرى هل مشاعرك هي السلبية أم الحياة؟

تعرفي على قدرة عقلك الباطني المطلقة. فهو الذي يستطيع منحك السعادة، والصحة، والحرية، وكل ما تستحقينه.

لا تركزي انتباهك على الماضي، وإنما على ما يمكنك فعله الآن، فعلى سبيل المثال، اسألي نفسك في الصباح كيف تحبين أن يكون يومك. وحاولي أن تتذكري كل ما هو جميل وممتع في حياتك، فالإنسان المتشائم نراه يتصرف بسلبية. وكلما أصبحت طريقة تفكيره بناءة، زاد حماسه للمضي نحو ما يرتقي به.

عوّدي نفسك قبل الخلود إلى النوم تذكر الأحداث الجميلة التي حصلت معك في أثناء يومك: نزهة، وجبة طعام لذيذة، ولقاء حميم...، فهذه الأحداث الجميلة كنزك وثروتك. دونيها سريعاً على صفحات مفكرتك، فيما بعد ستذكرك كم منحتك الحياة من سعادة، ادعي واطلبي من عقلك الباطن إجابة دعائك، واستعرضي أفكارك، واطلبي من نفسك النوم بعمق. تسمح لنا الأحلام بإيجاد إجابة لبعض الأسئلة شرط أن نطرحها على أنفسنا قبل النوم.

## سيطري على ذهنك

### ضعي نفسك إلى جانب نفسك

تخيلي أنك تمتلكين قدرة سحرية على الخروج من جسمك والجلوس إلى جانب شخصك. وانظري إلى نفسك. كيف ترين شخصك؟ من يشبه؟ هل تحبينه؟ هل تستطيعين مساعدته، ونصحه؟

تمرني على القيام بهذا الانفصال. ولا تتعلقي بالأفكار. فعندما تقررين التصرف بغية التخلص من بعض الأشياء، حتى من شغف مسيطر، فإن أكبر مكافأة لك هي قدرتك على تحقيق ذلك وأن هذا لا يمنعك من العيش. ستشعرين براحة كبيرة وبخفة وستقولين لنفسك: «أخيراً تحررت!»

عندما يجري إخلاء كل شيء من الذهن والنفس، ويحل الفراغ، لن يبقى ما تتعلقين به، وعندما تصبح كل تصرفاتك لا يمليها عليك لا المكان ولا الزمان، وعندما تختلط الموضوعية والشخصية، تكونين قد بلغت قمة الانفصال. يجب أن يكون عدم تعلقك بشيء هدفك الأسمى.

علماً بأن هناك تقنيات تعلم المرء التحكم بحياته وضغوطه النفسية وبنوبات الارتباك التي تحطمه جسدياً ونفسياً.

**لتكن لك مبادئ خاصة بك**

«المبادئ، مثل قطعة قماش نُسجت بدقة؛ لتكون متينة ومتماسكة وجميلة ومقاومة، منسوجة بخيوط الحياة».

شكسبير

لا تعرف النفس ما تريد: أريد أن أنحف، وأريد أن آكل قطعة من الحلوى.

لذا نحن بحاجة إلى مبادئ. يمكن أن يصبح الالتزام بالمبادئ؛ عادة ومنعكساً إذا بذلنا جهداً كافياً في العودة إليها مدة زمنية معينة.

لا تعرف النفس أن تختار. إنها بحاجة إلى دعم من بعض المبادئ لتساعدها وتملي عليها التصرفات المناسبة، فهناك كثير من الأشياء السهلة لا نطبقها: العيش بتوازن، والحكمة واحترام البيئة... هذه الطموحات والمبادئ أساس أي حياة، ودونها نفقد كل مرجعية.

**تعلمي اتخاذ القرارات**

إن معرفة اتخاذ القرار الصائب سريعاً فن وميزة؛ لأنه يجنب المرء القلق مدة طويلة. فما إن يُتخذ القرار ومن ثم الإجراءات المناسبة له، تُحل المشكلة. لذا جاهدي نفسك لطرد المشكلة باتخاذ قرارك سريعاً وبنفسك. إن قوة الشخصية طاقة حيوية وضرورية لحسن الاختيار واتخاذ القرارات. الطمأنينة والحكمة والقوة خصال مرتبطة بعضها ببعض. فاعملي لتسترجعي قوة ابتكار الأطفال.

إن القدرة على حُسن الاختيار أكثر الهبات إبداعاً التي يمكن أن نحظَى بها. إذ تضطرنا كل لحظة من حياتنا إلى الخيار وتقدم لنا احتمالات لا تعد ولا تحصى. ولكن عندما نترك مجالاً لاستقبال الجديد والمجهول، نفتح الباب لطرق بعيدة، بانتظار انبعاث اللحظات المغمورة في الوجود. فأعيري ما ترغبين به انتباهك. فهذه الطريقة الوحيدة لاكتشاف شغفك. فعندما نكون سعداء، تصبح الحياة مليئة بالنعم.

## تركيز وتأمل

### تمرَني على التركيز: تأملي

«أطرب نفسك باستقرار صفحة الماء، وانعكاس أشعة الشمس والقمر على سطح وجودك».

الشاعر صوفي رومي

دعي الفراغ يحفك، ولا تسمحي لنفسك بأن تنشغل بالأصوات والوجوه والأشخاص من حولك. وليغمرك الفراغ لتتمكني من التركيز على موضوع واحد أو بالأحرى على علاقتك أنت بهذا الموضوع، ويكون هذا العمل بمنع أفكارك ورغباتك وخيالك من التأثير عليك.

وابدئي بحيث يكون هدفك بلوغ حالة من «عدم التفكير». في البداية، ستعود الأفكار: ادفعيها بلطف؛ وامحيها واحدة تلو الأخرى. وإن كان هذا لن يدوم أكثر من 30 ثانية. وسترين أن هذا ممكن. ستكون هذه خطوتك الأولى. يستطيع ممارسو اليوغا الاستمرار في هذه الحالة أياماً بأكملها. فإذا تمرنت باجتهاد في إخلاء نفسك من أفكارك، تطفو هذه الأفكار

على السطح، بل ستقصر مراحل وجودها تدريجياً، وينتهي بها الأمر إلى أن يسهل طردها. إن التمرن على التأمل أو التحكم بالنفس كتمرين العضلات. ولن تحصلي على نتائج إلا بالصبر والاستمرارية فقط.

عندما يتأمل المرء، يغوص في حال من الراحة تفوق تلك التي يمنحنا إياها النوم بمرتين.

يصبح استهلاك الأوكسجين في أثناء التأمل أكبر، ونبضات القلب أسرع، مع أن الروح مازالت يقظة. كما أننا في أثناء التأمل نحتاج عادة إلى 10 دقائق لبلوغ هذه الحال، في حين أننا نحتاج إلى 6 ساعات لبلوغ هذه الحال من الاسترخاء العميق في أثناء النوم.

في أثناء لحظات التأمل، يختفي كل غموض، وكل تعلق بالآخرين، وكل الارتباط اختفاء كلياً، ويشعر حينها المرء بشعور كبير بالحرية: إنه أبسط طريق وأسرعه نحو السعادة. اتركي الأشياء تأخذ مجراها، وكأنك لست معنية. فبعد مرور وقت قصير ستشعرين بأنك تحررت منها نهائياً.

يمكن ممارسة التأمل في كل مكان، حتى في أثناء الانتظار في طابور حافلات النقل، وعند غسل الصحون. رياضة الغولف تمرين ممتاز للتأمل والاسترخاء والتنعم بالسلام. يقول أحد اللاعبين: إنه في أحد الأيام عند نهاية المسير شعر بسلام مع نفسه كما لو أنه راهب بوذي في إحدى قمم الجبال. المهم هو البقاء مدة من الزمن منتبهين على ما يجول في داخلنا. إن هذا يمنح قوة لا يمكن الحصول عليها من مصدر آخر. لا علاقة لهذا التمرين الذهني بالخواء أو الذهول. إنه طريقة بفضلها نشحذ وعينا وانتباهنا، وهذا مفيد جداً في الحياة اليومية.

يقول أحدهم، فيما يتعلق بالتأمل واليوغا: «لا أملك وقتاً لعدم ممارستها».

إن فعل «تأمل» يعني ترك النفس تتوجه نحو المركز. فيهيمن كل ما هو ثابت ويثبط النفس. خذي وقتك ببساطة لتكوني، بغية ترك نفسك «تشحن نفسها» في الهدوء. تخلصي من وقت لآخر من صورتك، وعودي إلى شعورك بوجود شخص جديد.

يجب في بعض الأحيان معرفة عدم القيام بأي عمل. يساعدنا التكامل في إدراك طريقة عمل ذهننا. قبل ممارسة التأمل. لا يكون عند الناس أي فكرة عن عدد الأفكار المشتتة التي تراودهم خلال لحظة من الزمن. وهذه الأفكار هي التي تعقد عليهم حياتهم.

التأمل غذاء روحي يسمح لنا بتجديد أنفسنا والتأكيد على الأمور الأساسية. إن الجري على الشاطئ، والجلوس في الغابة، وسماع الأنغام الموسيقية... هذه الأشكال من النشاطات تتطلب منا أن نأخذ وقتنا. باستطاعتنا التأمل يعني الحفاظ على الذهن ثابتاً، سواء كنا نمشي أو نجلس، نقف أو نستلقي.

يجب جعل الجسم صامتاً بالحفاظ على بعض الوضعيات (من الوضعيات التي تنصح بها اليوغا، وضعية زهرة اللوتس ووضعية الاستلقاء على الظهر)، وفي حالة الاسترخاء الكامل والعينان مغلقتان. اجعلي تنفسك بطيئاً قدر الإمكان. وامنعي كل فكرة من أن تعود بك إلى التفكير.

المعلم البوذي زين ديشيماريو يقول: «يجب ترك الأفكار تتوارد مثل الغيوم في السماء. لا تفكر بالحياة، ولكن لتكن أنت الحياة.» وهكذا نحصل

على أفضل جريان للدورة الدموية، ومن ثم على أفضل قدرة على التذكر. يجب بلوغ السكون الداخلي وادخار الكلمات، والتركيز على الأصوات المنبعثة من الداخل، كنبضات القلب والتنفس.. على كل أصوات أجهزة الجسم.

تأملي إلى أن تبلغي نقطة الصفر من النشاط الذهني والعضلي. استشعري بالحرارة والثقل يهيمنان عليك، وأعلني عما تشعرين به بكلمات: «أشعر بالحرارة تغمر جسمي...» ورسخي كل إحساس بجملة. سيكفيك فيما بعد أن تلفظي هذه الجملة؛ لتنتقلي إلى حال التأمل والاسترخاء.

## صباح من الهدوء

«لا داعيَ للانتظار. ها هو ما يحرر نفسي. يبدو لي أنني طردت نفسي بنفسي مع كل ما رميته. حتى ثقل جسمي قد اختفى. أشعر أنني لا أملك شيئاً. وأن العالم أصبح كله شفافاً ودون عوائق إلا من نفسي».

آلان واتس، بوذية زن

تأملي في الصباح، عندما يكون الهواء مازال منعشاً وحراً من كل أنواع الاهتزازات الاصطناعية.

كلما ركزت على تفاصيل محيطك، أصبحت أحساسيك فورية. عايني مشاعرك وكأنها ظواهر خارجية لا علاقة لك بها. ستتمكنين بهذه الطريقة من التحرر من عبوديتك لندمك وقلة صبرك وقلقك ومن كل الأفكار المضطربة، بل قد تتمكنين من نسيان الحاضر، وكم ستحبين هذا! عندما تنجحين في عدم التفكير، ستبلغين هدفك. وتصبح الأشياء

بسيطة. وكأنك متّ. وستختفي كل المسؤوليات والالتزامات. تقبلي الأفكار الواردة دون أن تعطيها أهمية تُذكر، فإذا تمكنت من التفكير في شيء كأنه لا شيء، ستنعمين براحة كبيرة جداً.

في الليل قد ترتاحين ولكنك تحلمين. هذا يعني أن ذهنك لم ينعم براحة كاملة.

هيئي لنفسك الوقت والمكان المناسبين للتأمل في زاوية صغيرة منعزلة في مسكنك؛ ضعي فيها وسادة كبيرة مريحة، من الصوف الصافي أو من الحرير، وهيكلاً صغيراً (يكفي لوح خشبي بارتفاع نظرك) يمكنك أن تضعي عليه شمعة وزهرة وعود بخور (يستخدمه الرهبان البوذيون في تحديد مدة كل جلسة تدوم 20 دقيقة تقريباً). دعي العطر والسكون يغمرانك، واستشعري بنعومة الوسادة، وتنفسي بعمق مرتين أو ثلاث؛ لتخرجي الأفكار السلبية مع الزفير واثبتي في وضعية زهرة اللوتس مدة 20 دقيقة. إن هذه الوضعية غير مريحة إذا كان جسمك يفتقد إلى الليونة، فلا تغتري بنفسك وتتخذي هذه الوضعية؛ لأنه يصعب علينا نسيان أجسامنا عندما تؤلمنا. لذا لا بد من التمرن والقيام بتمارين رياضية؛ ليكتسب الجسم الليونة الضرورية ويصبح مستعداً للقيام بجلسات تأمل حقيقية. إن الوضعية الصحيحة أمر ضروري وأوّلي لأسباب عديدة يطول شرحها في كتاب مختصر، ولكن يأتي في مقدمتها أنها ضرورية للقدرة على التركيز. إن الوضعيات الأخرى (في أريكة أو في وضعية التمدد) لن تسمح لك أبداً بلوغ حال من «اللا حال» ومن تمام الكمال.

### الصمت من الذهب

«إذا توقفت عن الكلام والتفكير، فلن يبقى هناك ما يتعذر عليك فهمه».

مثل بوذي

يسمح الصمت بالانتباه إلى كل شيء، ومراقبة تدفق «الفضلات الذهنية» التي لا تتوقف عن عبور عقولنا. إن عدم التصرف على نحو مستمر: هي مهارة يتطلب تعلمُها تفتحَ الذهن، والوقتَ والصبر. تجنبي البرامج التلفازية، ومقالات الجرائد التي لا تزود بشيء، وتسرق وقتك وسعة فكرك وصمتك. إنها منومات تسول لك الخمول والسلبية، كما أنها تعمي البصيرة. يساعدك الصمت على الاسترخاء في الفراغ. إنه فراغ متفتح، فدعيه يقودك.

### القطرة المتأججة

«في رأسي، كنز من أثمن الثروات وهو القطرة المتأججة في النفس، التي تشمل العالم. إنها تحتوي على جوهر نفسي. فيها يوجد المعنى المثالي لحياتي وأملي الأكيد في بلوغ سمو روحي رفيع. إنها هي التي تسمح لي بأن أصبح مفعماً بالحيوية المطلقة التي تمنعني من الفناء، فإذا تركتها تبهت حتى لا تظهر إلا نادراً في مستوى إدراكي، ستضعف قدرتي الحيوية مع تقدم العمر، وسيتلاشى بعد موتي جوهري؛ وتذوب روحي تدريجياً. هذا ما يحصل عندما نترك الغيوم المعتمة والسوداء تتراكم بسبب حب الأنا والرغبات المفرطة

والأهواء. ولكن يانغ شن الخاص بي سيعود ليتألق أكثر من ذي قبل، و يغمرني كلياً حتى يصبح ذهني وجسمي مغمورين بجوهره. يجب علي الاعتناء بهذا الكنز حتى وأنا أمشي، وأن أستشعر بقربه من سطح إدراكي، ويكون ذلك بالتصرف على نحو يليق به. يجب أن أنتبه إلى أفكاري وعواطفي؛ حتى لا تُبذر حيويتي الذهنية والفعالة بغباء».

كارل جانغ، سر زهرة الذهب

**فكرة واحدة في الوقت نفسه**

«الجلوس والتأمل مدة ساعة، وتناول الطعام عندما لا يطالبنا به جسمنا، والعيش في كوخ بسيط، يا له من ترف!»

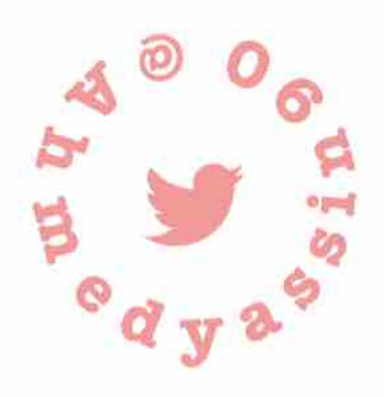
أوراب كِنكو، تسورزورغوزا

تصوري جملة ما. نبلغ الهدف من التأمل عندما تتبخر فكرة عدم التفكير نفسها. فبالتأمل تختفي حتى الأحاسيس الجسدية، وهذا يعني أن طاقاتها النوعية قد اُنتزعت. ولكن ستستخدم هذه الطاقة حينها في دعم وضوح الإدراك. يجب علينا جميعاً أن نقضيَ أوقاتاً بمفردنا، للتأمل والتركيز على فكرة وحيدة، بالقراءة أو بالدراسة أو بالعمل. إذ يمكن لوضع الزهور في المزهرية في الصباح أن يصبح تمريناً. سيتبدل يومك حينها! فكثير من الناس تستولي عليهم أهواء ليست في الواقع إلا شكلاً من أشكال السلبية. إنهم يسعون إلى نسيان أنفسهم. ولكن الرجل الذي يبقى جالساً يتأمل يتحرر من انتمائه لهذا العالم. التأمل أسمى شكل للنشاط قد منح للإنسان؛ ليصبح مستقلاً وحراً. يعتقد رهبان الطاوية أن المادية

روحية بالأساس، وأن الجمال والذكاء موجودان هنا أمامنا. فإذا كنا لا نراهما، فذلك لأن حواسنا عاجزة.

يستطيع المرء بلوغ هذه المعرفة الفطرية بالراحة، والانفصال والتأمل. ويستطيع أن يتحرر من الوقت والمكان والحياة اليومية ومن الرغبات والأفكار المستقبلة وأخيراً حتى من نفسه.




@Ahmedyassin90

## ـ 2 ـ

# الآخــــرون

### بسّطي مفكرة العناوين

### اصطفي علاقاتك وكوني متسامحة

«الإنسان الكامل فقط هو من يستطيع أن يعيش بين أقرانه دون تقبل أذاهم. إنه يتأقلم معهم دون أن يفقد شخصيته. فهو لا يتعلم منهم شيئاً، ويعرف آمالهم دون أن يتبناها لنفسه».

تشوانغ تسو

اقطعي علاقاتك العقيمة، وألغي تلك التي لا تقدم لك أي دعم. أما فيما يتعلق بالحب، فلا تكوني عبدة للجنس الآخر. اهربي من الناس الذين يفتقرون إلى الذكاء: إذ لن تستطيعي أبداً أن تكوني متأكدة مما يفكرون به، أو كيف سيتصرفون. إن قطع علاقاتك بهم أفضل من نقدهم. ولكن احذري ولا تخلطي بين الذكاء والقدرات الفكرية، فهناك أنواع عديدة من الذكاء: ذكاء القلب، والأحاسيس... وهذا ذكاء يفتقر إليه كثير من الناس.

إن ما يفرق بين الناس، أكثر من لون البشرة، هو الوسط الاجتماعي والمعتقدات والطموحات. إذ يمنعك الناس الذين يفتقرون إلى التسامح

واستيعاب الآخرين من التقدم وتطوير نفسك. حجّمي تدريجياً، ولكن بالتأكيد، أهميتهم في حياتك. فلا تضيعي لحظة في التفكير بأناس لا تحبينهم.

لا تحاولي التأقلم مع أوضاع غير مريحة، ولا تطلبي إخلاصاً شديداً من الآخرين، فلا حاجة لتعرية القلب للتقرب من الآخرين. دعي العالم يسير وفق قواعده، وهو عالم على المرء أن يراعي فيه باستمرار حاجات الآخرين، وأن يختبئ خلف أقنعة مختلفة يتحتم عليه وضعها.

إننا سنكون أسعد بكثير إذا تعلمنا العيش متقبلين عيوبنا وعيوب الآخرين.

## عندما تكونين برفقة الآخرين

### تعلمي أن ترفضي

«الحر هو الذي يستطيع أن يرفض دعوة على العشاء دون أن يعطي أي عذر».

جول رونار

تتقبل ثقافتنا الإنسان اللطيف والمنافق أكثر من المباشر والصادق. فإذا كان قول: «لا» مشكلة، فلا بد من أن تتعلمي كيف تقولين: «لا» للآخرين لتتمكني من قول نعم لنفسك. وعلى كل حال، إذا رفضت الذهاب إلى حفل مع الأصدقاء، فإن الذي دعاك لن يرمي نفسه من أعلى الجبل؛ لأنك رفضت دعوته. وإذا كنت تشعرين أنك مضطرة معنوياً لتلبية الدعوة، فلتكن عندك الجرأة لتعرضي اقتراحاً مثل: «موافقة، فأنا حرة يوم الجمعة ولكن حتى الساعة الثامنة مساء فقط». تفسير بسيط بأقل التفاصيل

الممكنة أفضل طريقة للرفض. دربي نفسك على قول: «آسفة، ليس لدي وقت هذه الآونة، ولكن سأتصل بك عندما يسمح لي وقتي». لا تغيري مشاريعك لتناسب الآخرين. ولا تهتمي بما يفكرون به وبما يقولونه عنك. لن تكون النتيجة إلا شعوراً أكبر بالحرية، فإنك عندما تخاطرين بأحلامك وقيمك الخاصة بغية إرضاء الآخر، ستفقدين بعضاً منك، ومن قوتك. كلما ازدادت مجازفتك بأصالتك، ازدادت ضعفاً. اتركي وراءك كل ما لا يغنيك واقطعي صلاتك بمعتقدات وقيم والتزامات لا تؤمنين بها اليوم، وإن كنت تؤمنين بها في مرحلة ما من حياتك. فلا تكوني الشخص الذي نتوقعه منك، وإنما كوني أنت وما ترغبين بأن تكوني. وكوني متيقنة ومتأكدة مما تريدينه ومما لا تريدينه في حياتك. كوني حرة. يجب أن تكون لديك الشجاعة لأن تقولي لا، وأنت تبتسمين دون أن تقدمي أعذاراً. فلا سلطة لشيء أو لأحد علينا؛ لأننا نحن فقط الذين ندير أفكارنا. فإذا لم نتوصل لأن نجعلها متناغمة ومتوازنة، فستكون حياتنا هي الأخرى غير متناغمة ومتوازنة.

### أعطي القليل... وخذي الكثير

العطاء والأخذ... بسطي علاقاتك بالآخرين وكوني طبيعية بتصرفاتك. لا تتحرجي من الأخذ. ما دمت تعرفين في قرارة نفسك أنك لا تستغلين كرم الآخرين، تقبلي ببساطة ما يقدمونه لك.

أما فيما يتعلق بك، فلا تعطي الكثير. إذ إن العطاء تصرف نقوم به في أغلب الأحيان؛ لنسعد أنفسنا. حتى ولو كنا لا نتوقع شيئاً بالمقابل، فسيبقى هناك دائماً شيء من الغيظ إذا لم يشكرك الذي تلقى هديتك عليها، أو تصرف على نحو يختلف عما كنت ستقومين به لو كنت في مكانه.

تجنبي بشدة التعامل بالمال مع أصدقائك إذا كنت لا ترغبين إفساد هذه الصداقة. لذا لا تتحدثي إليهم عن مشكلاتك المالية، ولا تعطي الكثير من النصائح التي لم تطلب منك، فإن ما نعطيه دون مقابل يفقد قيمته. وإذا كنت تساعدين الآخرين كثيراً، فلن يتعلموا أبداً. إن أثمن ما يمكنك تقديمه لهم هو مواقفك في السيطرة على نفسك والانضباط: الهدوء، والحضور، والإنصات والرفق. امنحيهم الضمان بأنهم يستطيعون الاعتماد عليك وعلى حضورك وعلى تحملك. لذا كوني هادئة مطمئنة باعتقادك أن كل ما تحتاجين إليه ستحصلين عليه بنفسك، فنحن كثيراً ما نبالغ بالعطاء، ويكون هذا في معظم الوقت لنلقى الحب أو الصداقة، وخوفاً من ألا يحبنا الآخرون لما نحن عليه.

### تعلمي الإنصـــات

«لقد منحتنا السماء أذنين لنسمع بهما، وفماً واحداً لنتكلم به. لذا علينا أن ننصت أكثر من أن نتكلم بمرتين».

مَثَل صيني

الثرثار كمزهرية فارغة. إن تعلم الإنصات مع الاحتفاظ بجسم لا يتحرك على الإطلاق، وفي وضعية تمثال، متسمة باللباقة والفخامة هو جزء من التربية منذ القدم. إذ تضفي وضعية المنتبه هذه نوعاً من الضمان الأخلاقي، وتعطي صورة السكينة للشخص الذي تعلم هذه التقنية.

يكشف السكوت في الشخص الذي التزم به ويعرف الإنصات عن عمق وروعة ورزانة.

دربي نفسك على الاقتصاد في الكلام والحركات والكلمات التي لا جدوى منها عندما تكونين برفقة الآخرين. سيكون لهذا أثرٌ إيجابيٌ على نفسك، فتشعرين بحيوية خفية وستتركين أثراً طيباً على الآخرين.

**راقبي كلماتك**

«إن للكلمات التي نستخدمها في التعبير عن أنفسنا أهمية كبيرة. إذ يتناغم الجسد والروح حول تعابير لفظية، وقد تترك الكلمات الجارحة ندباً أشد على النفس من الاعتداء الجسدي. إننا نحدد من نحن بألفاظنا. فالكلمات ليست إلا رموزاً. إنها تثير ردود فعل بيولوجية. وتؤدي بعض الكلمات إلى أضرار كبيرة».

ديباك شوبرا، جسد بلا حركة وفكر بلا زمن

قاعدة ذهبية: إذا لم يكن لديك شيء جميل تقولينه، فاصمتي. كل ما يلزمك هو أن تكوني متأكدة من أنك تعاملين بإنصاف ولطف واحترام. فطبّقي هذه المبادئ على نفسك.

فليس للأشياء أهمية إلا عندما نمنحها إياها. تحدثي عن البؤس، فلن تنالي إلا البؤس. قولي أشياء طريفة، فسيعم المرح.

خذي نفساً قبل أن تتكلمي، فسيعيرك الآخرون انتباهاً واحتراماً أكبر. دعي الآخرين يتكلمون على راحتهم، وينهون حديثهم في التعبير عن أنفسهم.

وعندما تقومين بتصرف جيد، لا تقولي شيئاً: إنه كالسحر، فبدلاً من أن تضعفي سعادتك، ستحتفظين بها كاملة لنفسك.

كثرة الكلام يفرغنا من حيويتنا، ويضفي ثقلاً على ما نقول. فإذا كنا نكثر الكلام، فإنّنا نشعر بثقل وذنب لكوننا أزعجنا الآخرين. يتكلم الناس عادة ليحققوا سعادة لأنفسهم، وليس ليستفيد الآخرون من تجاربهم، فهم يكثرون الحديث عن أنفسهم. لذا توقفي عن التحدث عن أحزانك، فإنها تتعبك وتتعب كذلك مستمعيك. ومن جهة الأخرى، كلما زاد كلامنا، ازداد بعدنا عن الآخرين وعن أنفسنا.

ارفضي المناقشات العقيمة، وتلك التي لها علاقة بالدين، فهذه أفضل طريقة حتى لا يصبح لك أعداء، وتذكري أيضاً أن هناك أوقات مناسبة للتحدث عن مواضيع عميقة وأوقات أخرى للتحدث عن أخرى سطحية، فاختاري الوقت المناسب لكل شيء.

### لا تنتقدي

إن نقدك للآخرين لا يخبرنا بشيء عنهم، وإنما يخبرنا عنك الكثير: أنت إنسان ينتقد الآخرين. عندما تنتقدين أحداً، تخلقين مشكلة، ولا تجنين من ذلك إلا أنك ستحطين من قدرك. يتطلب منك الحكم على الآخرين طاقة، و يضعك في موقف يجب ألا تضعي نفسك فيه. النقد عادة قبل كل شيء، لذا دربي نفسك على ألا تغتابي أحداً مهما كان ومهما كانت مشاعرك نحوه. سرعان ما ستصبح هذه العادة طبيعة ثانية لك. قد يمنحك النقد شيئاً من الراحة، ولكن هناك مواضيع أخرى أجدر بمناقشتها. كوني مخلصة للغيّاب ودافعي عنهم. بذلك ستكسبين ثقة الحاضرين. واحذري من الرياء، وعاملي جميع الناس وفقاً لنفس المبادئ.

فبدلاً من أن تشغلي نفسك بعيوب الآخرين، انشغلي بعيوبك. وحولي اهتمامك إلى ما هو جميل، بدلاً من آلام أو أحزان الآخرين وإلى أسرار الطبيعة والتاريخ الحقيقي وإلى إقامة في الريف حيث يتمتع المرء بجمال الطبيعة والهدوء والراحة، بدلاً من الفضول الذي لا جدوى منه، فما من أحد يمكن أن يعيش حياة غيره.

## لا تثبتي للآخرين تفوقك

«هذا لأنك أثرت الكثير من الضجيج، فلم أتمكن من سماع ما تقول».

إيمرسون، أفلاطون أو الفيلسوف

إن القدرة على التحكم بالنفس أمر ضروري للحفاظ على علاقات جيدة مع الآخرين. لذا تجنبي من نشر كل ما تعلمين، والقيام بدور الفيلسوف. أن تصبحي خالية من الهموم يعني أن تصبحي غنية، فنحن غالباً ما نتكلم بصوت أعلى مما نظن، ونعمل على عرض أفكار نحن معجبون بها. ونلعب دور شخصيات نرغب أن نكونها، ولكنها مع الأسف كاذبة.

لا تكثري من قول الحكم، وإنما أظهري ما تعتقدين بتصرفاتك. ولا تقولي للآخرين كيف عليهم أن يأكلوا، ولكن تناولي طعامك كما يجب. ولا يصيبك العجب بنفسك بما تقومين به من أفعال.

## الآخرون و الوحدة

### اهتمي بنفسك جيداً؛ لتتمكني من حب الآخرين

«إن احترام المرء لنفسه خطيئة أقل شراً من كرهها».

شكسبير

يعيش كثير من الناس في ضباب من المشاعر؛ إنهم يقومون بحركات لا معنى لها، وتعوزهم الثقة بالنفس، ويشعرون بأنهم لا يستحقون أن يُحبوا، فيتعاطون المسكرات أو التبغ أو ينهكون أنفسهم بالعمل أو يبالغون بمشاهدة التلفاز...

إذا اهتممت بنفسك، فلن تصبحي فقط محبوبة أكثر، وإنما أكثر سعادة. فلا تسيئي لنفسك. تعلمي أن تحسني تقدير نفسك، وأن تعامليها بمحبة. فستعاملين الآخرين بمحبة أكبر، وتكتشفين حقيقة السعادة والمرح. تبسمي واضحكي قدر المستطاع، وقدري نفسك حق قدرها، وهذا يعني تجنب الضغوط النفسية. إن شعورك بالذنب سم يقضي عليك.

**اغفري من أجل سعادتك**

إن الغفران لا يعني قبول ما قد حصل. إنما يعني رفض البغضاء التي تسمم الحياة. لذا عليك أن تغفري فقط من أجل راحتك وسعادتك. ولكن لا يمكن أن نغفر إلا عندما يختفي الألم. وما من أحد بمقدوره أن يجرحنا إذا لم نساعده على ذلك، فالألم لا يظهر إلا عندما تتم ترجمته في أذهاننا. لذا إن سعينا لأن يكون موقفنا كموقف شاهد على الأحداث، فإننا لن نتألم، وسيصبح بمقدورنا تجاوز كل ترجمة له.

**لا تنتظري شيئاً من الآخرين**

أنت، وأنت وحدك مسؤولة عن أعمالك، فلا تحملي عبء أخطاء الآخرين، ولا تعتمدي عليهم لتتمتعي بالسعادة، فهل أنت رائعة جداً لدرجة أن العالم بكامله يطالب بحضورك؟ وهل ترغبين من جهة أخرى

سماع شكاوى الآخرين؟ إذا عجزت عن إسعاد نفسك بصحبة نفسك، فعلى الأغلب لن يسعد الآخرون بصحبتك. إذ يطالب الناس من الآخرين سعادة ليس بمقدورهم ابتداعها، والإنسان الرائع هو ذلك الشخص الذي لا يطلب بشيء، ولا يأسف على شيء، وليس لديه ما يفقده، فهو لا يتأثر بالناس ولا بالأشياء، ويعرف كيف يجد فيها ثروات لا متناهية.

## لا تحاولي أن تغيري الآخرين

في أي حال من الأحوال لا تحاولي أن تغيري الآخرين. فهذا لن يزيد حياتك إلا تعقيداً، ويستهلك حيويّتك، ويتركك بلا قوة...منهكة. توقفي عن الشرح، واقبلي ترك الآخرين يُقبلون إليك يطلبون منك سر هدوئك وسعادتك، فالطريقة الوحيدة للتأثير على الآخرين هي التصرف بالطريقة التي تدفعهم لأن يرغبوا بشدة تبني أسلوبك في الحياة ومواقفك وأفكارك. فكل إنسان يسعى ليقلد ويقتدي بأناس متألقين بالسعادة. إن مساعدة الآخرين هي الطريقة الأمثل التي تدفعهم إلى التفكير. كان المؤرخ المميز أرنولد تونبي يقول: إن مستقبل الإنسانية متعلق بالدرجة التي يستطيع فيها كل شخص الانسحاب، وثبر أغوار نفسه من أعماقه، بحيث يستطيع أن يُخْرِجَ أفضل ما عنده لمساعدة الآخرين.

قاومي تلك الحاجة المرضية إلى تفسير كل شيء، وتخلي عن دورك كمخططة وساعة حائط متكلمة. تصرفي عندما تجدين أن هذا مناسبٌ، أما باقي الوقت، فلا تقومي بأي عمل، ولا تقولي شيئاً، فإنك بموقفك هذا تستحقين من الآخرين احتراماً أكبر.

كما أن الشعور بالفوقية فخ يجب عليك تجنبه، فإن ما يثيرك ويغيظك عند الآخرين لا بد أن يساعدك على معرفة أفضل لذاتك. اتركي الآخرين يسعدون بشعورهم بأنهم محقون. إذا كنت تبحثين دائماً عن الدفاع عن مواقفك، فإنك لن تجني إلا فقدان حيويتك.

## ابقي أنت

«لا أحب المسابقات؛ والشخص الوحيد الذي أرغب أن أقارن نفسي به، هو ذاتي. فلا يوجد منتصرون وإنما توجد فروق بين الناس».

«أقوال رياضي»

يتعلق سواء الشخصية بالقدرة على الانفصال عن الواقع، فأنت لست بحاجة إلى أن تشبهي الآخرين أو تكوني مختلفة عنهم. تشعر المرأة ذات الارتباطات القليلة بالحرية. وإن أفضل طريقة لتنهضي بالإنسانية هي أن تتقدمي أنت.

## ما يمكنك تقديمه إلى الآخرين

إن الشيء الوحيد الذي يمكننا تقديمه إلى الآخرين هو مساعدتهم في التعلق بكل ما هو بسيط وعفوي، وفي قلة التفكير بأنفسهم، وفي تحجيم رغباتهم. فلا مكان لسارق في مجتمع لا يرغب فيه أحد بتكديس الممتلكات والثروات، فكلما كانت حياتنا الداخلية غنية، زاد احترامنا لأنفسنا، وزاد عطاؤنا.

من الجيد مساعدة الآخرين مادياً، ولكن مساعدتهم في التفكير أهم بكثير. إذا ساعدنا الآخرين في أن يقللوا رغباتهم، ولو لساعة صغيرة من الزمن، وبرهنّا لهم أنه بالتصميم والتدريب يمكنهم الاستمرار على نفس المنوال باقي حياتهم. هذه هي أكبر مساعدة يمكن أن يستفيدوا منها. ويكون هذا بإعطاء الآخرين قدوة في أسلوبنا في الحياة وبشعورنا بالسعادة فيها، مهما كانت الظروف، وبدفعهم إلى عدم التعلق إلا بما هو بسيط وعفوي، وبأن نبرهن لهم بمواقفنا أن السعادة تكون أكبر بكثير عندما لا نفكر كثيراً بأنفسنا، وبتحجيم رغباتنا. بالطبع لن ينعدم البؤس في العالم أبداً، ولكن إذا تحولت كل البيوت إلى ملجأ كبير للإحسان، وأدركت كل البلدان الغنية أن ثروات كوكبنا الأرض لن تدوم لهم إلى الأبد، وأنهم المستفيدون والمستغلون وحدهم، فسيقومون بالتأكيد بجهد أكبر حتى لا يبَذِّروا ويستهلكوا كل الثروات.إذا كانوا يملكون القليل، فسيقل تبذيرهم، وسيرمون أقل، ويأكلون أقل، في الوقت الذي يموت فيه الآخرون من الجوع، ومن ثم سيتمكنون من بلوغ تناغم أكبر بين ما يؤمنون به و تصرفاتهم.

تريدون مساعدة الفقراء؟ إن مجتمعنا هو فقير. فقير لأنه يؤمن بأن السعادة في الامتلاك. فقير لأنه متأثر بالدعايات والإعلانات التجارية. فقير لأنه قَبِل أن يدخل معترك التنافس. فقير لأنه فقد حرية العيش ببساطة. فقير لأنهم يعنونون كل شيء حتى الكرم. ليس الفقر قلة المال فقط، إنه أيضاً فقدان الخصائص البشرية والروحية والفكرية. ليست مساعدة الآخرين بإظهار ما نملك من ثروات، وإنما بالعيش ببساطة، وباحترام كل إنسان وعدم الحكم عليه، وهي أيضاً عدم الغيرة من الآخرين والحسد لهم.

## تدربي على فن العزلة

«قد يكون منزلي ضيقاً، ولكن يمكنني النوم والجلوس فيه. العزلة تكفيني. أعرف الناس ولكن لا أختلط بهم. إنني أتمتع بالهدوء المحيط بي. سعادتي الكبرى في القيلولة وتأمل الفصول. والعالم كله ليس إلا ما أدرك منه. فعندما ينعم القلب بالسلام، فإن أكبر الثروات لا قيمة لها. أحب مسكني الفقير. وإني أتأسف على عبيد العالم المادي. ما من أحد يمكنه أن يُقدر بحق الوحدة ما لم يعشها».

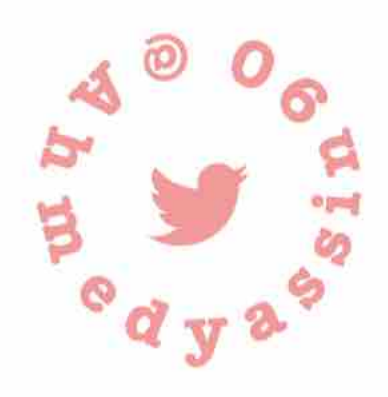
كامو نو شومي، ملاحظات في كوخي

أن تنعمي بالعزلة يعني أن تكوني وحدك، ويصبح الكل واحد. تمتعي بالأوقات التي تكونين فيها وحدك. ليست العزلة في الواقع إلا خياراً، وهذه هي حالنا أصلاً، فكلنا في أعماقنا نرغب بالوحدة. قد تكون الوحدة مؤلمة لشخص لم يعتدها، ولكن مع الوقت، تصبح رفاهية يقدرها حق التقدير. ليست الوحدة المادية التي نخشى منها، وإنما الوحدة الروحية. إذا شعرنا بالضياع، والوحدة، فكيف يمكننا أن نتصل بالآخرين عند حضورهم؟ فبالوحدة نستطيع شحذ طاقاتنا. ليست وحدة المنعزلين الحقيقيين إلا ظاهرية. فأرواحهم عالم مفعم بالناس والأفكار، وكهف سري تجري فيه آلاف المحادثات.

قَدِّري الوحدة. واعتبريها الحال المفضلة لديك، وليس ابتلاءً يُفرض عليك. إنها هبة من الله، وظرف أساسي لتحسني نفسك وترتقي بها، ولتعالجي القضايا المهمة في حياتك، ولتحسني عملك. يمنحك الله لحظات الوحدة لتزرعي بذوراً تنمو وتتفتح على المجهول. في برارٍ لم تُكْتشَف بعد في الحياة.

تعلّمي أن تتمتعي بصحبة نفسك قبل فوات الأوان، فهناك فرصة للعيش عدة سنوات في عزلة يمكن أن يستغلها كل واحد منا، فلا تفوّتي عليك هذه الفرصة، واستعدي لاستغلالها، فالعيش وحيداً فن يجب تعلمه والتدرب عليه. وهناك أشياء كثيرة لا يمكننا تحقيقها إلا في جو من الهدوء والسكينة والوحدة! كالتأمل والقراءة والحلم والتخيل والإبداع والعناية بالنفس...

تعلمي أن تتمتعي بسعادتك الشخصية: اطبخي، اعتني بحديقتك واقطفي ثمارها، تزيني، وزيني منزلك وأفكارك... سافري من وقت لآخر؛ لتمضي ليلة في فندق صغير، وأحضري معك رواية إلى مقهى مشمس وتنزهي عند ضفة النهر. حينها ستقدّرين على نحو أفضل حضور الآخرين، وستعطيهم أكثر من أي وقت مضى، فالوحدة تجعل الحياة أكثر غنى!.


@Ahmedyassin90

## ـ 3 ـ

# أظهري أجمل ما بداخلك

### كوني مستعدة دائماً للتغير

#### ثقي بنفسك

«إننا مكونون من نفس القماش الذي نُسجت منه أحلامنا».

شكسبير

**مواردنا أغنى بكثير مما نتصور.**

ثقي بنفسك، فستكتشفين أن كل شيء تقريباً ممكن. إذا كنت تعيشين تبعاً لطموحاتك وأحلامك، فستحصلين على ما ترغبين به. وإذا ضاعفت جهودك لتحققي هدفاً معيناً، فستجنين نتائج مذهلة. اختاري الإيمان بأنه لن يصيبك إلا الخير.

لا يشك الناس الذين حققوا نجاحاً (وضع مهني جيد، أسرة سعيدة) بقدراتهم في الحصول على ما يطمحون إليه. تكمن جذور النجاح في الفكر أولاً، ثم تتجسد في العالم المادي، وليس العكس. لذا من أجل بلوغ العلا، لا بد من تخيله ورسمه بداية في فكرنا. فللأفكار قدرة فائقة، وكلنا لديه هذه القدرة وعليه أن يستغلها. ولكن لكي نتمكن من حسن استخدام كل الذكاء الموجود في فلك عقلنا الباطني، لا بد من أن يكون ذهننا منفتحاً، ودائم الاستعداد لتقبل كل شيء.

لا تشكّي في نجاح مشاريعك. لكي تجدي سُبلاً جديدة، تخلصي أولاً من أفكارك المسبقة، وحاولي ألا تشكي بنفسك. إذ يمكنك أن تبلغي وتصبحي ما ترغبين به. فالشك مضيعة للحيوية، ويقف أمامك عائقاً في تحقيق مشروعك.

إذا كنت تعتقدين بأنك لست مبدعة، فلن تصبحي مبدعة أبداً. إنه أنت (وقد يكون الوالدان فيما يتعلق بالأولاد، وأحياناً الزوج أو شريك الحياة بالنسبة للزوجين) من يمنعك من أن تكوني مبدعة. لا تنسي أبداً بأنك مفعمة بالرغبات والمواهب والذكاء والحكمة والإبداع والعمق في التفكير. إذا لم تختاري أن تحصلي على ما ترغبين به وتحلمين فيه، فسيحصل لك ما تخشين وقوعه، فنحن نبدع ونرى ما ننتظر وقوعه. فإذا كنت مقبلة على مشروع وفكرك ممتلئ بالأفكار المسبقة السلبية، فستحصدين نتائج سلبية. نحن من يخلق واقعنا. والخوف يدفعنا لنتعلق بعاداتنا القديمة، ويمنعنا عن كل دماثة وليونة. إذا كنا مقتنعين بأنه لا يوجد إلا طريقة واحدة في التصرف، يصيبنا التشنج، فهناك دائماً طرق أخرى، ما علينا إلا البحث عنها. ليس المهم ما يحصل لنا، وإنما الطريقة التي تصرفنا بها، وتوقفي عن التركيز على ما لا ترغبين به. عليك أن تؤمني من أعماقك بأنّك ستنجحين، ولا تكتفي بالأمل. انظري إلى المشكلة. واطلبي من عقلك الباطني إيجاد حلٍ لها. واتركي نفسك يمتلكها الشعور بأن الأمور ستؤول إلى ما فيه كل الخير، وإذا جاهدت في التركيز فستفشلين. الاستشعار بالنجاح يؤدي إليه. عليك أن تبقي منفتحة ما أمكنك على كل الإمكانيات. لكلماتك القدرة على تنظيف فكرك من أفكارك الخاطئة، وعلى إحلال أفكار صحيحة محلها. لا تحتفظي حاضراً في ذهنك إلا بفكرة أنّ كل ما

سيحصل لك خير، وهو الأفضل لك، وتأكدي ألا تشغلي فكرك إلا بالأشياء الجميلة والعادلة والحقيقية. يمكنك بتغيير طريقة تفكيرك تغيير قدرك. إذ ليس ما تؤمنين به سيفيدك، وإنما صدق ما تؤمنين به.

## تخيّلي الشخص الذي ترغبين أن تصبحيه

ما إن يقبل عقلك الباطني فكرة ما، حتى يسعى لتطبيقها. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تنوين كتابة كتاب، أو القيام باستكشاف ما، أو الالتزام بأسلوب حياة جديد، فاعملي على تطوير الفكرة ذهنياً بأدق تفاصيلها، واعملي على الإيمان بها على أنها الحقيقة. فالفكرة بحد ذاتها حقيقة. وعقلك الباطني تقبلها على أنها حقيقة.

لا بد من أن يكون قد حدث لكل واحد منا أن تلقى خبراً جميلاً غير متوقع، أو مكالمة هاتفية منقذة، أو مبلغاً من المال في وقت عسر. لحظات نعزوها عادة إلى المصادفات، ولكن قد لا تكون محض مصادفة... فكل القرارات التي اتخذناها من قبل تحدد طبيعة جسدنا. إذا تخيلت أنك تخوضين تجربة ما بتركيز، فستبدأ كل ردود الفعل اللا إرداية بالحصول، وهي ردود فعل تطابق تماماً ما كنت تحسين به.

اجلسي، واسترخي، وحاولي ألا تفكري بأي شيء. أحيطي نفسك بالعتمة؛ لتنسي العالم الخارجي، وحاولي أن تقللي حركاتك قدر الإمكان ليهدأ فكرك، مما يجعل ذهنك أكثر تقبلاً للاقتراحات. تخيلي كيف تحبين أن تجري الأمور، وتصوري السيناريو بكل دقة وبكل التفاصيل الممكنة. تخلصي من كل المخاوف، ومن كل ما يؤرقك، ومن كل الأفكار الهدامة، فستنبثق أفكار جديدة، وستنهضين مسترخية وهادئة ومفعمة بالسكينة.

## صفّي نفسك حتى الجوهر

«كل واحد منا، يعلم منذ بداية شبابه، أسطورته الشخصية (ما كان يرغب دائماً أن يكون). في ذلك الوقت، كان كل شيء واضحاً وممكناً، وما كنا نخاف أن نحلم أو أن نتمنى ما نحب أن نقوم به في حياتنا».

بولوكوالهو، الخيميائي

ما من ذرة في كياننا تبقى دون أن تتغير طوال حياتنا. قبول التغيير دليل على عدم التشنج والشباب، فعندما نتوقف عن التغير نموت.

في كل لحظة من حياتنا، نخلق واقعاً بأفكارنا وبتصرفاتنا. علينا أن ندرك الثمن الذي ندفعه مقابل أفكارنا السيئة. يقتضي الارتقاء الروحي التقدير، وهذا يعني التخلي عن شيء من أجل شيء آخر. تخلي عن بعض العادات السيئة، وعن بعض وجهات النظر، وعن بعض المتطلبات... ولا تشفقي على نفسك من حظك. بل انهضي وأصلحي. اغتنمي أحسن الظروف في حياتك وتوقفي عن الحديث عن حظك العاثر وأحزانك. واعملي على مواجهة الأمور. يصبح العيش في قلق مستمر عادة مع الوقت، وينتهي به الأمر ليصبح مزمناً. فلا نفكر حتى في التخلص منه، أو تخيل أن الحياة من الممكن أن تكون مختلفة دونه.

يكمن السر، إذا أردنا التغيير، في الإيمان بأن في داخلنا يوجد «أنا» ستبقى دائماً ذاتها. «أنا» لها قيمة فريدة. وتبقى هذه «الأنا» محورنا، وقد يتغير كل ما له صلة بها دون كثير من الألم.

كان فكتور فرانكي، وهو معتقل قديم في سجون النازية، وعالم نفسي نمساوي شهير، قد وضع في أثناء اعتقاله نظاماً فلسفياً، هو العلاج اللفظي «logothérapie». كان يعلم رفاقه أن كثيراً من الأمراض التي يقال عنها : عقلية أو نفسية ليست إلا أعراض شعور غامض بخواء وجودي، وعوز إلى معرفة معنى الحياة، وكان يؤكد أن على كل واحد منا اكتشاف مهمته، وهي مهمة فريدة لا يمكن لأحد سواه، وسواه وحده، أن ينجزها. سواء كان ذلك في الفنون أو في زراعة الحقول أو في دور الوالد أو الابن أو الزوج.

لا بد من سحب طبقة قديمة من الأفكار لتحل محلها طبقة جديدة.

### كوني أفضل صديقة لنفسك

عيشي تحت أضوائك وليس تحت أضواء المسرح الساطعة. لقد حددت النساء اللواتي نعجب بهن طرقهن الخاصة اللاتي كن بها يلحقن الأذى بأنفسهن، ثم صححن أخطاءهن، وأصبحن أفضل صديقات لأنفسهن. كوني أنت أيضاً أفضل صديقة لنفسك. فما أنت بحاجة إليه هو أنت. فعاملي نفسك كما تعاملين أسرتك وزبائنك وأصدقاءك.

لقد ترك بوذا كل مقتنياته خلفه. ونحن جميعاً مكتوب علينا أننا في يوم ما سنفقد كل شيء. حينها، ماذا سيبقى لنا؟ علينا أن نكون مُشربين بأنفسنا. ولكن المجتمع يعمل كل شيء لكي لا نمثل ذاتنا. إننا نكذب باستمرار، ولا نثق بالحياة ولا بإمكانياتنا الخاصة. إننا نُعرض أنفسنا لخطر التخلف إذا لم نتقدم، وتركنا الكسل الداخلي يستقر فينا. والآخرين يسيطرون على حياتنا. يجعلك حبك لنفسك سعيدة، ويحررك تقبلك لذاتك من آراء الآخرين. لذا احترمي أحلامك واتبعي رغباتك.

### في داخل كل واحد منا ماسة

إننا نشبه جميعاً إلى حد ما الماسات الخام، وكلما صقلنا أنفسنا، يزداد تهذيبنا ويتحسن مظهرنا، ويزداد تألقنا وجاذبيتنا. اعملي دائماً في المضي نحو الكمال، فإن هذا يساعدك في العيش طويلاً.

تناولي القليل من الطعام الجيد، ونامي باكراً، ومارسي الرياضة، ولا تتوقفي أبداً عن التعلم، والتقي بالآخرين، وتقبلي أفكاراً جديدة، وابحثي كل يوم ما أمكنك عن المسرات ومباهج الحياة.

تعلمي أن تلبسي ملابس بسيطة، واختاري أصدقاء مخلصين صادقين يستحقونك، وقراءات مفيدة وبيئة فائقة الجودة، وكوني حكيمة ما أمكنك.

اتخذي قراراتك في الحياة بنفسك. خططي لرحلاتك ولوقتك ولملابسك...استخدمي قدراتك وخيالك وضميرك. تعلقي بالمستقبل الممكن وليس بالماضي. كوني مبدعة نفسك. إذ يمكننا أن نسكن شخصيتين في الوقت نفسه. يحمل السيد الجنتلمان الإنكليزي باستمرار، حتى عندما يعاني من المشكلات، زهرة في عروة معطفه. السعادة في الحياة مرتبطة بالطريقة التي نصغي وننتقي فيها الواقع ونظرتنا إليه. بإمكاننا أن نخلق عالماً رائعاً، وإذا لم نفعل، فذلك لأننا لا نستغل جيداً قدراتنا وخيالنا.

### خصصي ساعة في اليوم للالتزام بأمور معينة

هنئي نفسك حتى لو أنك لا تؤدين إلا ستة التزامات من أصل عشرة. يجب علينا أن نخطو كل يوم خطوة إلى الأمام: لنقترب من تحقيق أحلامنا، حتى ولو لخمس دقائق: القيام باتصال هاتفي، كتابة رسالة، قراءة بعض

الصفحات لمؤلف ما... عاهدي نفسك أن تؤدي التزاماً بسرور، وآخر كواجب. يصعب احترام التزاماتنا على المدى البعيد عادة (لا تشتكي من الرحمية، مارسي الرياضة...)، في حين يسهل احترامها «ليوم واحد». يمكنك تجربة «وعد مدته ساعة». قومي بما تخشينه أو تكرهينه، كساعة من الرياضة أو كي الملابس أو المراسلات الإدارية...

لا تشغلي نفسك بما يفكر الآخرون به. حتى ولو بدا لك مثل هذا النوع من التصرفات طفولياً، فإنها طريقة فاعلة. أعطي نفسك الفرصة في أن تقومي أيضاً بعمل لا لأحد، وإنما لنفسك. ركزي مدة ربع ساعة (لا أكثر) على مشروع ما، فستجدين أن هذا المشروع سيأخذ شيئاً فشيئاً شكلاً دون أن تشعري به (كتعلم لغة جديدة، أو حفظ ترابط أنغام موسيقى الجاز، أو تصفية أوراق العائلة...)

إن قيمة خمس عشر دقيقة من التركيز أكبر من ساعة من التشتت.

### تصوري حياتك

أفضل طريقة لتوضيح فكرة ما هي تصورها. إذا استطعنا الاحتفاظ في رأسنا بصورة ما مدة سبع عشرة ثانية، تصبح حقيقة افتراضية. تخيلي ما ستؤولين إليه بعد شهر، بعد سنة، ومع من ستكونين، وماذا ستكونين مرتدية حينها، وكيف تعيشين، وكيف ترغبين بأن تموتي، وما تحبين أن يذكرك به الناس بعد موتك. تصوري الشخص الذي في داخلك، وما تحبين فيه، وما يمكنه أن يمنحك. ومن ثم تصوري شخصية شهيرة أنت معجبة بها أو شخصية تحبين اللقاء بها أو قد التقيت بها. أعدي في مخيلتك حواراً يجمع هذه الشخصيات حولك، وأنصتي إلى نصائحها وتشجيعاتها. دعيها

تشاركك أسرارها، احذي حذوها. في داخل كل واحد منا كائن مفعم بالحيوية والطاقة والجاذبية. إلى ماذا ستؤولين عندما يصبح عمرك 90 عاماً؟ ماذا يمكنك فعله اليوم لتصبحي ذلك الكائن؟ ما التغيرات التي ستقومين بها في حياتك لتتمتعي بصحة أفضل، ولتكوني أكثر انفتاحاً وحكمة ومرحاً؟ يتصور معظم الرياضيين الكبار مبارياتهم دائماً، فيرون أنفسهم يربحون المباراة ويحرزون النجاح ويستشعرونه.

### ميّزي بين ما له علاقة بك وما ليس لك به علاقة

«أمام كل فكرة مؤلمة تذكر أنك لست على الإطلاق ما تمثله. إذا كانت هذه الفكرة لا علاقة لها بالأشياء المتعلقة بك، فقل: هذا لا يهمني».

إبيكتت

إذا كنت ترغبين بشيء لا علاقة له بك، فستصيبك التعاسة. أما فيما يتعلق بالأشياء المتعلقة بك، فإنها جميعاً تحت تصرفك.

عند تعرضك لأي حدث في حياتك، اسألي نفسك ما القوى التي تملكينها لتستثمريها.

فلا تسعي إلا وراء ما تستطيعين القيام به أو الاستفادة منه.

إن سعيك وراء ما هو متعلق بالآخرين تسوّل.

وأعلني للأشياء غير المرتبطة بك أنها لا تعنيك بشيء.

ثروتنا الوحيدة الحقة هي حسن استثمار الأفكار، وحسن اختيار رغباتنا وطريقة حكمنا على الأشياء، وقيمنا الأخلاقية، وما نقوم به من عمل في

تحسين أنفسنا. إننا لسنا سادة قدرنا، بل قد تأخذ صحتنا وممتلكاتنا ووضعنا الاجتماعي منحى مختلفاً عن ذاك الذي نرغب بالاحتفاظ به...

## القـــراءة والكتابـــة

### اقرئـي ما أمكنـــك

«تساعد الكتب في توجيه الفكر نحو الاتجاه الذي يجب عليه اتخاذه».

إيمرسون، الثقة بالنفس

يصبح كل ما نقرأ جزءاً من وعينا. تقوم معظم الكتابات على ملاحظات المرء الشخصية. وهكذا يمكننا أن نقطف في مرحلة ما بعد الظهر ثمار أعمال تطلبت حياة كاملة من الملاحظات والجهد والأبحاث والآلام والتجارب...

عندما تدونين ملاحظات، يمكنك تذكر المهم من الكتاب الذي قرأته. استخرجي من الكتب ما أثر بك شخصياً بإعادة كتابته. إن هذا سيشكل صورتك الأكثر حياة.

الجمل والكلمات تجلب السعادة وتمنح الشجاعة والحيوية والأمل.

اقرئي في جو هادئ، دون أنغام موسيقية أو قهوة أو كعك. ومن ثم، بعد قراءة فصل أو بضع صفحات، أغلقي الكتاب وفكري بما قرأته. لقد خُلقت الكلمات لتفسر وتشرح الأفكار، فعندما يتم تمثل فكرة، تصبح الكلمات غير ضرورية، ولكن لا بد لبلوغ معرفة أفضل للنفس من أن تسبق المعرفة

الأفكار، فنحن جميعاً لوحة من لصاقات فريدة: لصاقات من الوالدين والأصدقاء والدروس والتجارب والرحل والقراءات. إننا نتأثر برسائل لا تحصى ولا يمكن تذكرها لكثرة عددها، ولكنها كلها، واحدة تلو أخرى، أسهمت في تغييرنا.

لا تعني مشاركة الآخرين بأفكارنا بالضرورة رسم حدود (تأكيد ونفي). يستطيع الإنسان المثقف إدراك وحدة وتعددية الواقع في آن واحد، دون أن يجد في ذلك أي تناقض. فأن يبقى الذهن متيقظاً أهم من فهم الأمور.

ولكن قد يضعف الأدب قدرتنا على خوض التجارب بأنفسنا، ويسمح لخيالنا المبالغة في الشرود. غالباً ما يخشى الناس تغيير الرأي؛ لأن ما يستحوذ عليهم هو ما قد قرؤوه؛ لأنه أصبح من مقتنياتهم وهم لا يريدون خسارتها.

كما أن كثرة القراءة تستهلك الطاقة. لذا لا تقتني كتباً لا يمكنك قراءتها. يكفيك القليل من الكتب والقليل من الكتّاب والقليل من النصوص ولكن أكثرها أهمية.

عوضاً عن كثرة القراءة، ناوبي بين القراءة والكتابة، ودوني ملاحظات عن قراءاتك؛ لتجبري نفسك على التعبير عن آرائك وأفكارك بدقة ووضوح. هذه العادة ترسخ الأفكار في ذهنك مما يسمح لك باستخدامها في حياتك اليومية.

يصبح ما نسمعه ونقرؤه ونكتبه ملكاً لنا. إنه يسكن أعماقنا ويساعدنا في تفسير ما نعيشه.

تعني القراءة والكتابة العناية بالنفس. المثالي هو أن تجدي توازناً بين القراءة والكتابة والتفكير كالنحلة التي تطير من زهرة إلى زهرة، وتختار ما يسمح لها بصنع عسلها. إذاً ضعي جانباً كل ما حصدته في أثناء قراءاتك المختلفة، واعملي جاهدة على بناء شخصية قوية وكاملة وخاصة بك وحدك، على ألا تشبه أياً من اكتشافاتك العديدة.

**اكتبي لتثبتي شخصيتك**

«أنقذي نفسك من المسائل العامة، واكتبي ما تمنحه لك حياتك اليومية. صفي أحزانك ورغباتك والأفكار التي تخطر على بالك ومعتقداتك على نحو جميل. صفي كل هذا بصدق متواضع هادئ. وعندما تعبرين استخدمي الكلمات من حولك وصور أحلامك والأشياء التي تتذكرينها. وإذا بدت لك حياتك اليومية فقيرة، فلا تلومي الحياة، وإنما لومي نفسك. اعترفي أنك لا تملكين ما يكفي من الشعر لتطلبي الغنى. لأنه مع الإبداع لا مكان للفقر ولا للفقراء ولا لأماكن مختلفة».

راينيه ماريا ريلك، رسائل لشاعر شاب

عندما لا تعرفين ما تفعلينه، اكتبي على ورقة كل ما يخطر ببالك. إذ تضيع الأفكار عند الخوف والفوضى. ولكن الكلمات تعطيها معنى. اكتبي ما ترغبين به. إن الكتابة بحد ذاتها تثير أشياء كالسحر، وعودي نفسك على معرفة ما تريدينه تماماً.

لكي نتحرر من أفكارنا، علينا أولاً التعبير عنها لن نتمكن بعدها من التخلص منها. الكتابة وسيلة مفيدة لتعلم معرفة الذات والإنصات لها.

يستطيع كل الناس الكتابة، ولكن ما إن يتملكك الإيمان بفكرة ما، أتلفي كل ما كتبته: إذ يجب ألا يبقى منها إلا الانطباعات التي تتركها فينا. لا تحتفظي إلا بملاحظات دونتها عن أشياء جميلة، لتجديها أمامك في أوقات العسرة، فتخفف عنك وتذكرك بأنك قد عشت في الماضي أوقاتاً غنية ومفعمة بالمرح، وأنك ستعيشين لحظات أخرى مماثلة...

تعني الكتابة التواصل مع الفكر. إنها عمل يتطلب الفكر والحدس والخيال، فإذا كنا لا نعرف بالضبط أين نحن، فكيف لنا أن نتوجه؟

عندما تغضبين، اكتبي. إنها أفضل طريقة لتبتعدي فيها عن مشكلاتك، فتصبح وكأنها لا تعنيك حقاً. والكتابة أفضل مهدئ ومنوم. بعد أن تريقي الحبر على الورق وتفرغي قلبك، ستشعرين بسكينة رائعة.

الصور الداخلية مهمة أيضاً للفكر كأهمية الطبيعة للعين، فالنفس بحاجة إلى شعر وروايات وأفلام، فليكن لديك دفترك الخاص من الأمثال والحكم والأبيات الشعرية والنوادر والحكايات الصغيرة والمذكرات...

## نشطي ذاكرتك

«لا بد من استثمار ذكاء المرء بواسطة ما ندعوه «الفكرة»، وذلك انطلاقاً من أحاسيس عديدة نحو وحدة كوّنها التفكير. إذ إن التفكير عبارة عن تذكر الأشياء التي رأتها روحنا فيما مضى، عندما قامت بنزهة».

راسين، فيدر

إن أفضل طريقة لاستثمار الذاكرة وتدريبها هي تذكر ما في رأسنا؛ وفتح أحد أدراج الذاكرة، وسرد ما حفظناه عن ظهر قلب، وتذكر ما قرأناه من حكم وأمثال.

تحدثي إلى نفسك، وأعطي الأشياء أسماءها؛ لتتمكني من تذكرها. فما من طريقة أفضل للتزود بالخبرة والحكمة من القدرة على تذكرها. فالرياضيون الجيدون على سبيل المثال يُثبتون جملاً في ذهنهم، ويلفظونها، ويكررونها؛ لكي ترسخ في ذهنهم. فتملي عليهم يومياً ما عليهم إنجازه. ثم يقوم الجسد بدوره بتبنيها دون أي تدخل من الفكر.

**ازدادي معرفة**

«يمثل الزن من خلال التأمل جهود البشرية في بلوغ مناطق للفكر تجاوزت التعبير اللفظي. يمكننا التناغم مع المطلق، والإنسان المثقف عبارة عن آلة، والمعرفة هي ما يمكن للروح تمثله».

إينازو نيتوب، بوشيدو، روح اليابان

التعلم استخدام فعلي وفاعل للذهن يؤدي إلى تغيرات فعلية في الجسم. فالجسد هو الحصيلة المادية لكل ما تعلمناه منذ الطفولة. تساعد المعارف الجديدة من تدريب جديد وإمكانيات جديدة الجسم والفكر على التطور والنمو. فبدل أن تنفقي مالك في شراء مقتنيات مادية، أنفقيه في تعلم أمور جديدة. فالمعرفة هي الشيء الوحيد الذي لا يمكن لأحد أن يسلبه منك. وهذا الاستثمار لا يخسر، بل يزداد قيمة مع الوقت. ولكن احذري: لا تعدي معرفتك ملكاً شخصياً. فالناس الذين يتمتعون بالقدرة على عدم التفكير

في أنفسهم لا يتكلمون عما يعلمون، وإنما عن الأفكار التي يخلقونها، إنهم غير موقوفين بالمعرفة. فالمعرفة هي ما يتمثله الفكر.

إن أفضل طريقة للتعلم هي التعليم. إن هذا يضطرك إلى استيعاب الموضوع جيداً، وإلى طرح معرفتك، وتحسين طريقة تعبيرك. وهذا يجبرك على رفع مستواك وعلى الإبداع والبيان.

حرري فكرك من التشنج. تقبلي اللامعقول وغير المنطقي لرفع مستوى شخصيتك وإغنائها، ولكننا نحن الغربيين، للأسف، نواجه هيمنة في كل المجالات الفكرية والأخلاقية والدينية.

العلم هو السلطة، ولكن الغربيين لا يدركون إلا ما يعبرون عنه بكلمات. أما الشرقيون، فإنهم يُعدون أن لا طائل من التعبير بكلمات عن تجارب خاضوها تتعلق بمجال اللامعقول.

## التمريـــن والانضبـــاط

### لماذا التمرين؟

إن تقويم النفس يعني التحرر أكثر من إعداد النفس أو تحصيل علم ما.

يجب أن نعمل بجد لنقوِّم أنفسنا وعيوبنا، وعلى إيجاد طرق تساعدنا لنصبح ما كان يجب أن نكون، ولكننا لم نكنه أبداً.

يتطلب كل تمرين أولاً التنظيم والتدرج وتخصيص وقت له في اليوم، ويوم في الأسبوع، وشهر في السنة. إذ لا ينبغي لأي لحظة من حياتنا أن تُشغل بعدة أنواع من التمارين.

تتطلب السلوك الأخلاقي تدريباً وانتظاماً وجهداً. إنه ليس أمراً مفروضاً علينا، وإنما خيار شخصي في الحياة.

الفلسفة الحقيقية عبارة عن انضباط نفرضه على أنفسنا. إذ لا بد من مواجهة النفس.

ولكن، وقبل كل شيء، لا بد من محبة هذه التمارين، والإحساس بها كحاجة ومصدر غنى وضرورة. يمكن لكل شخص أن يستخلص درساً جمالياً من الاستشعار بحقيقة أن الهدف من تناول الطعام هو سد الجوع، ومن الشراب إرواء العطش، ومن المنزل الحماية من تقلبات الطقس وعدائية العالم الخارجي.

قبل المباشرة في التمرين، يجب التأكد من أن هذا التمرين يجب ألا يتحول إلى مصدر للألم، بل سيكون مصدراً للسعادة والرضى، وذلك بعد التمكن منه.

معرفة حجم قدراتنا هو العنصر الأول الذي لا بد من تحديده. ومن ثم، الالتزام بتمرين مدة يوم، فيومين، فأسبوع. يُقال: إن المثالي هو 28 يوماً، بعد هذه المدة يستطيع الجسم والروح التعود.

ربط الاسترخاء بالانضباط والراحة بالعمل تدريب صعب ولكنه مثير، والتمرن يتطلب التركيز طوال الوقت، ولكن دونه لا يمكن أن يحصل أي تغيير ممكن.

يكمن سر نجاح كل تمرين في جرعته. يجب الحذر (مرة أخرى) من المبالغة وعدم تعريض النفس للأذى. لا يمكن الاستفادة من تمرين ما إلا

إذا أُدِّيَ على نحو إيجابي ومثمر وبمتعة. حينها فقط يصبح ضرورياً ويُكرر بانتظام. يجب ألا يرهق الجسدُ النفس، إذ يجب أن يترك مجالاً للنشاط الفكري، والقراءة و الكتابة... فهذا ما يهدف له التمرن...

## بعض التمارين

### تمارين الصباح

«في الصباح، عندما يجب عليك الاستيقاظ، يجب أن تكون هذه الفكرة حاضرة في ذهنك: إني أستيقظ لأقوم بمهمتي كإنسان، فأولئك الذين يحبون مهنهم ينجزون الأعمال المسندة إليهم دون استحمام أو تناول طعام. أما أنت، فهل تقديرك أقل من تقدير النقاش لفنه والراقص لرقصه؟»

مارك أوريل، أفكار

منذ الصباح، ضعي برنامجاً ليومك. وتذكري الهدف العام الذي وضعته لأفعالك. وقولي لنفسك: إنك ماضية نحو الكمال الخاص بك. هذا اليوم الجديد، هو عتبة جديدة في حياتك. إن هذا النوع من التفكير الخاص هو الذي يمنح الجمال لوجودك، ولكن احرصي ألا تقعي في النرجسية.

### تمارين النهار

تدربي على التحمل الجسدي. لكي تصبحي نشيطة، يجب أن تبدئي جهودك بجسدك: تحلي بالشجاعة وكوني قادرة على تحمل الألم دون أن تنهاري أو تشتكي، وحاولي مقاومة البرد والنوم والجوع.

امنحي جسمك فقط ما هو ضروري له؛ لتتمتعي بصحة جيدة، وافرضي عليه من وقت لآخر تدريباً قاسياً؛ لتكوني أكثر قدرة على تحمل نوائب الحياة عندما تصيبك.

تمرني باعتدال وبصبر، وقاومي الإغراءات التي قد تواجهينها، وانتظري قليلاً قبل فتح هدية قدمت لك أو رسالة استلمتها...

### تمارين المساء

جهزي ليلتك بتفحص كل ما قمت به في أثناء يومك، وبذلك تصفين ذهنك: برفض اجترار مشكلاتك ـ ولو لسهرة واحدة ـ تجعلين نومك أهنأ.

ضعي موازنة للمهام المنجزة: كيف كانت، وكيف كان يجب أن تكون، أو لماذا لم تكن كما يجب، وما هو الاستنتاج الذي توصلت إليه؟

ثم قومي بطقوس التطهير: استنشقي عطراً، زهرة، بخوراً... استمعي قليلاً إلى أنغام موسيقية، واستحمي وجهزي لنفسك نوماً هانئاً بأن تطلبي من الليل أن يمنحك الراحة وأحلاماً سعيدة تختارينها.

## فقر وبذخ وانفصال

«أتذكر ذلك اليوم الذي قدّم لي فيه بدوي في الصحراء الشاي المحلى في قدح زجاجي صغير جداً. لقد جهزه بأصول. غلى الماء في علبة معدنية على نار خفيفة أُشعلت بواسطة غصنين أو ثلاثة. لم يكن هناك إلا قدح واحد، فجهز شرابي أولاً، ومن ثم عندما انتهيت من شربه، جهز شرابه».

مذكرات مسافر

الفقر فضيلة لكثير من الزهاد والمفكرين سواء كان هذا في الغرب أم في الشرق. فعبارة «الفقر» لعقائد زن لا تعني فقط قلة المال. إنها أيضاً تواضع الروح والتخلي عن الرغبات الفانية.

قام المفكر والكاتب الإنكليزي «كارليل» بدراسة مقارنة بين الفقر وفلسفة الخواء، فاستنتج أنه يجب علينا أن نتخلى عن كل ثنائية مهما كانت. لقد خطا الراهب الدومنيكي إيكارت نفس الخطوات في القرن الثالث عشر. لقد عمل طوال حياته على نشر فكرة أن عدم التملك والانفتاح على الخواء هو طريق فلسفة الحياة، وهي خطوة منطقية، غير واقعية ولكنها دينية. إن الفقر الذي يدعو إليه في خطاباته لم يكن خارجياً، أي مادياً، وإنما داخلياً.

لدى كثير منا المال؛ ولكنهم يعيشون عيشة الفقراء. لقد فقدوا حماسهم في تذوق الحياة واختفت من ذاكرتهم مسرّات شبابهم.

يعني انعدام الرغبة بأي شيء الانفصال عن الأنا (دون الخلط بينه وبين حب النفس). سبب البؤس البشري بالنسبة لإيكارت كما هو بالنسبة للبوذيين، هو الطمع والعطش إلى التملك والأنا. القاسم المشترك بين هؤلاء الأساتذة مفهوم واحد: الانفصال وعدم التعلق.

فهدفنا إذاً ليس التملك ولكن الوجود. طبعاً عدم تملك أي شيء أمر مستحيل، فهذا يعني الاعتماد على الآخرين والتعلق بهم. يشرح الفيلسوف والمحلل النفسي الألماني إريك فروم هذا الأمر بدقة: النظر إلى زهرة يعني العيش على طريقة الوجود، وقطفها يعني العيش على طريقة التملك.

وقد قال كارل جانغ: إن الإنسان الغربي لا يمكنه فهم البوذية؛ لأن مجتمعه يدور حول الملكية والحسد. ويصعب فهم إيكارت في هذا

المجال كما يصعب فهم الزن أو شعر باشو. يعطي المفهوم الياباني سي هن (تعني كلمة سي الملكية، وهن الجمال) لطهارة القلب أهمية أكبر من أهمية الغنى المادي. وهكذا قبل عدة قرون كانت طبقة التجار في اليابان محتقرة جداً.

## الفقـر

ما يجب اقتناؤه بأي ثمن، هو ما يسمح لنا بالعيش: الضمان المالي للحفاظ على الاستقلالية والكرامة.

إننا ندرك أيضاً أن عدم اقتناء أي شيء أسهل وأكثر احتمالاً من فقدان ما نملك. بهذا الانفصال وعدم التعلق المادي نتحرر أيضاً نفسياً، ومن ثم روحياً.

كل هذا ممكن: الذات التي يسهل علينا أن نقول لها: «لا» ... هي النفس!

يمكننا أن نتذوق ونعتاد على الحياة المقتصدة.

قد يؤدي هذا الفقر المختار، مدعوماً بذوق بسيط، إلى الغنى. نتعلم شيئاً فشيئاً بفضل هذا الأسلوب في الحياة تقييم الأشياء وفقاً لمنفعتها العملية وليس بقيمتها المادية.

تناول الطعام لكبح الجوع فقط، والسيطرة على النفس لردع الغضب... كل هذا ضروري لإيجاد السلام. يجب إذا صح القول هجر النفس. ومن ثم سيسهل هجر كل شيء.

من مفارقات الأمور، أن الذي يتخلى عن نفسه هو الذي يحتفظ بكل ما يريد؛ لأنه بذلك يكون قد تخلى عن كل ما لا يرغب به حقيقة.

ليس الفقير من يمتلك القليل، وإنما من يرغب بالمزيد، والغني هو من يتأقلم مع الفقر.

الزهد فقر إرادي، ومعايير الغنى هي ما هو ضروري وما يكفي.

أصل مبدأ الإبيقورية هو الزهد. لا يساعد امتلاك الأشياء مالكها إذا لم يكن مستعداً مسبقاً لفقدانها.

تخيلي أنك لا تملكين إلا شقتك وسريراً وطاولة وحاسوباً ومطبخاً صغيراً وقليل المعدات وبضعة ملابس. لا مجوهرات ولا كتباً ولا تحفاً... هل ستكون حياتك جحيماً أم جنة؟

عوّدي نفسك على الفقر. دربيها على الامتناع بانتظام. فستجدين نفسك مع الوقت قد تبنيت أسلوب حياة جديد، وتحررت من تعلقك بالأشياء المحيطة بك. يجب علينا من وقت لآخر أن نحرم أنفسنا من الرفاهية؛ حتى لا نصبح تعساء عندما نُحرم منها، ويجب علينا أن نتدرب على العيش سعداء مع البساطة.

يجب أيضاً التمرن على الفقر؛ حتى لا نخشاه: شرب قهوة سريعة التحضير مدة أسبوع إذا كنا معتادين ألا نشرب إلا قهوة فائقة الجودة.

التخلي الأعمى حماقة كحماقة الحياة المدنية؛ إضافة إلى أنه يصعب تحقيقها. علينا إيجاد الحل الوسط: توازن جميل بين الرغبة في انتهاز كل الفرص التي تعرض علينا، والبقاء مكتوفي الأيدي. يكفينا عدم التعلق إلا بالأشياء المهمة حقيقة. اسألي نفسك دائماً إذا ما كان ما تقومين به يستحق كل هذا العناء، وإذا تخليت عنه على ماذا ستحصلين؟ سواء كان هذا مقتنيات مادية أو التزاماً مهنياً أو قراراً عائلياً.

## الزهد والمثل والدين

الصحراء هي موطن البدو الذين لا يملكون إلا ما هم بحاجة إليه. وما هم بحاجة إليه ليس إلا أشياء ضرورية في الحياة، وليست بممتلكات.

احذري من الديانات والفضيلة، خاصة إذا كان ما تبقى منها لا طعم له ولا حياة. ليس من الضروري الانتماء إلى جماعة للعيش في جو من الرأفة والخشوع. وليس بعيش حياة راعي غنم جاهل، أو بالتخلي عن كل شكل من أشكال المعرفة نصبح بسطاء نكتفي بالقليل. بل على العكس من ذلك، إنه بزيادة معرفتنا بالعالم و بالتواصل مع عظمته نبلغ هدفنا.

تبدأ الطرق المؤدية إلى التواضع و الصدق والرأفة بأسلوب حياتنا. لماذا نشعر دائماً بالحاجة لأن نكون الأفضل، والأكثر غنى وذكاء؟ لماذا نرغب باستمرار بحرمان الآخرين من المعرفة والقوة والمال؟ إنه بالعيش ببساطة، وبالاكتفاء بالقليل، يمكننا التخلص من هذا الظلم، وهذه الأصولية المفرطة والذوق السيئ والأفكار المسبقة والمعتقدات.

يمنحنا العيش في زهد معقول راحة أكبر من تلك التي تمنحنا إياها حياة برجوازية ظالمة. كان في اليابان القديمة فن: فن الخبراء الأنيقين الذين تنسكوا وعاشوا في منازل متواضعة وتناولوا القليل من الطعام وامتلكوا القليل ولم يخالطوا الناس.

الأشياء المتراكمة هي الميتة فقط. لذا يجب ألا نوليها اهتماماً أكبر من اهتمامنا بحياتنا ووقتنا وطاقتنا.

العيش ببساطة، لا يعني فقط الاكتفاء بوجبة بسيطة. إنه أيضاً التطلع إلى أعلى مستوى في التفكير وفي طريقة العيش.

هذا يعني تذوق كل شيء واكتشاف السعادة في الأشياء المتواضعة والعادية.

إنه استثمار كل شيء مُنحنا إياه.

إذا كنت تملكين ثلاث سيارات وتشعرين بعدم الرضى، فذلك على الأغلب لأنك من المبذرين، وتنقصك المعرفة في حسن استثمار الأشياء. الكثير من المسرات تُمنح لنا دون مقابل، ولكننا لا نحسن استغلالها: مكتبات غنية بالكتب القيمة، غابات للنزهات، بحيرات للسباحة، برامج إذاعية تعليمية... يا لها من خسارة! أن تكون لدينا كل هذه الأشياء ولا نستفيد منها. وبما أن لدينا منها الكثير، فإننا نضيع العديد من الفرص تمر أمامنا غير آبهين.

البساطة تعني التوازن، ومعرفة تقييم العالم المادي، والاستفادة من السعادة حقاً، واستثمار المال والوقت والمقتنيات بحكمة.

أن تعيش سعيداً لا يعني أن تعيش فقيراً، ولا يعني حرمان النفس باستمرار. الطريق إلى السعادة يكون بتبني موقف إيجابي أمام الحرمان، وعدم ربط السعادة بالأشياء المادية. فلدينا الكثير من الغنى غير المستثمر.

**كفاية، يعني كفاية**

«من يظن أنه اكتفى فسيقنع دائماً بالكفاية».

لايو تسو

الزهد أسلوب عيش ذكي وبسيط، ولكنه جذاب. ويمكن إجماله بهذه الكلمة السحرية: «كفاية».

بتعريف شخصي لما تمثله كلمة «كفاية»، ستصبحين سعيدة. كفاية حياة، كفاية طعام، كفاية سعادة....

لن تكتفي أبداً إذا كنت تريدين تلبية كل حاجاتك.

المهم هو العيش بين السكينة والشدة .

إنه بفك ارتباطك بالأشياء تتمكنين من فك ارتباطك بالناس ومبادئهم المتحجرة، ومن ثم تصبحين أكثر قدرة على التأقلم مع الأشياء الخارجية، وأقدر على استقبالها وتقبلها بسرور. إنك عندما تتخلين عن كل شيء وترفضينه من داخلك، يزول لديك كل ارتباط وتعلق. ومن ثم تُملى عليك تصرفاتك بناء للظروف. المثالي ألا تتعلقي بشيء، وألا ترتبطي بأي شخص، وأن تتصرفي وكل همك الإتقان.

ما هو محتوم علينا فقدانه ليس له أهمية ما يمكننا كسبه. يمكننا بلوغ هدفنا بالتركيز على ما هو أساسي، وجميل ومتقن.

## التخلي

الانفصال ثمرة التخلي، والتخلي هو الشرط الأول لبلوغ الانفصال.

يجب أن يكون همنا الأول هو معرفة عميقة جداً لنفسنا ولكن دون هدر لوقتنا وحياتنا وطاقتنا الثمينة في تخزين الأشياء والمقتنيات، وفي البحث عن المتعة في الطعام والشراب والمشاعر العنيفة... إننا نسعى دوماً للحصول على المزيد، والمزيد من الوقت، وننسى أن القوة والمعرفة تكمنان في داخل كل واحد منا.

التخلي أمر صعب جداً. ولكي نكتسب القدرة على التخلي، أي اختيار التخلي، يجب التركيز على أهداف منطقية. إذا أردنا المضي بعيداً، فيجب

البدء بهدوء، دون هدر طاقتنا. ومن ثم يجب تعلم استخلاص الدروس من فشلنا؛ لنطور أنفسنا. لا يمكننا أن نملك القدرة على التخلي والانفصال في بضعة أيام، ولا بهجر كل المقتنيات. يكمن التخلي الحقيقي في داخل النفس. يحتاج الوعي البشري إلى مراحل للتمثل وأخرى للاستعداد. لا يمكن استيعاب الكثير من الأشياء من أول مرة؛ لأنها لم تكن جزءاً من وعينا منذ مدة طويلة.

تقيدنا الأنا وتجعلنا عبيداً؛ لأنها تحتوي على كل ما يغنينا بالثروة والمال والسلطة والأسماء، وهي تقابل الأفعال: أخذ، تعلق، أراد، خزّن. طبعاً هذه هي صفات البشر، ولكن أن تكون إنساناً يعني أيضاً البحث عن السعادة.

ما إن تدربين دماغك وأعصابك على الاعتماد على فكرة عدم التعلق والاستقلالية، حتى تحصلي على كل ما ترغبين به من الحياة، وسترين العالم بعيون مختلفة أكثر تفاؤلاً.

يكمن كل السر في: «تدريب نفسك».

من المهم في بداية حياتك تذوق كل المسرات، وامتلاك كل ما ترغبين به، واختبار كل شيء. ستدركين حينها أن في التخلي متعة، وأن السكينة مرتبطة بأشياء أخرى مختلفة عن كل المسرات اليومية الصغيرة.

## اقتصدي طاقتك

### اكتشفي تلك الغريزة الطبيعية: طاقتك

«تتنقل الروح، تلك الشرارة من النور الأزرق، بسرعة غير معقولة، مثل نور الكهرباء... لقد كان اليوغي قادراً على عزل روحه عن جسده حيث كانت تذهب وتعود كما يحلو لها».

ثيوفيل غوتيه، رواية المومياء

تخيلي أن الطاقة تجري فيك كتيار مائي. ما يثقل كاهلك هو كل ما هو فائض. إنه كل ما يغزو عالمك المادي والنفسي. التخلص من ازدحام الأشياء لا يعني الحرمان وتجاهل الأشياء والفقر. بل على العكس، إنه يعني المزيد من السعة والإضاءة والخفة. تُكتسب الطاقة أو تُستهلك بالأفكار. اهجري إذاً كل الأحكام التقويمية. لا تعطي الكثير من الأهمية للأشياء والأحداث. الحياة، بتناقضاتها، هدر للقوى ومصدر للألم.

إن التخلص من تراكم الأشياء لا يعني فقط كسب المكان والوقت، إنه أيضاً تقليص تلك الحال السكونية العاطفية والمادية والأخلاقية التي تصغرنا وتضعفنا وتمنعنا من التصرف. إننا نجازف بالابتعاد عن الأساسي، ولن يكون بمقدورنا إدراكه إذا كان هناك كثير من الملهيات. إذا كان لدى كل واحد منا طاقة، فلماذا لا يحس بها جميع الناس؟ الحقيقة أننا قد أُنعم علينا جميعاً بطاقة بشرية ولكن فعلها جزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية لدرجة أننا لا نلاحظها. الهواء مشحون بالكهرباء، فالآلات تنتج بعضاً منها وتوزعها عبر الأسلاك. الإنسان، أيضاً، يعيش بفضل نوع آخر من الكهرباء هو طاقته «الكي» (Ki). إنها هذه الطاقة التي تجعله يتحرك ويفكر ويعيش. الكل، الأشياء والناس والفن والملابس والطعام، يتأثر بقدر الطاقة التي نمتلكها. الحياة عبارة عن إرث من مشاعر وتقاليد وسلسلة من أفكار قديمة التي هي الأخرى عبارة عن طاقات حقيقية في العالم الفكري كحقيقة الكهرباء في عالم الفيزياء. كل واحد منا يعيش حياته تبعاً لتركيبة شخصه، فالمرء عبارة عن إسقاط انبعاثات مختلفة ونشاطات متنوعة. ويتصرف كل واحد منا وفقاً لجودة المادة التي هو مكون منها. ولكن الروح هي التي تجعل المادة تجري. ويؤكد العلم الحديث القائم على

المادة والجزيئات ما قاله لنا الشرق من قبل: كل شيء وهم. في الصين، كان من أهداف الرهبان الطاوية الحصول بفضل هذه الخلجات، على المزيد من الطاقة المادية والروحية. لما كان الجسد يتقلب وفقاً للأفكار، فمن الممكن أن نتغير إذا رغبنا ذلك. إنها مسألة تركيز قوانا النفسية.

## جسم الإنسان هو مُستقبل للطاقة «كي»

مفهوم «كي» أتى من الصين، وقد اكتشفه رهبان الطاوية الذين كانوا يدرسون تعاليم الإمبراطور الأصفر ولاتسو، كما يدرسون أسرارهما. علاقتنا بالعالم قد أثارت انتباه الباحثين في كل المجالات: الطب والدين وعلم النفس والفلسفة والفيزياء...

تعترف الفيزياء الحديثة في الحاضر بأن كل شيء في العالم ليس إلا طاقة منبعثة قد أعيد تشكلها وتركيزها مصادفة على شكل مادة في لحظات خاصة.

المادة بهذا المعنى ليست إلا وسيطاً عن طريقه تُرصد تصورات الطاقة وكثافتها. كل شيء، على أرضنا، من الهاتف إلى أمواج البحر مروراً بجهازنا العصبي، شكل من أشكال الطاقة الإجمالية التي نسميها الحياة. تؤدي أنواع الطب البديل (الإبر الصينية والعلاج المثلي والعلاج الأمريكي «التلقيم الراجع الحيوي»، والعلاج بالتدليك) إلى حقول من الطاقة (كهربائية، مغناطيسية، فكرية، نفسية...) متجاوزة حدود أجسامنا الوضعية.

إننا كتلة كبيرة من الطاقة المضطربة. لذلك كان الشرقيون يعتقدون دائماً أن علينا تجديد هذا النبض الطبيعي الذي هو جوهرنا.

إننا نكافح، ونهرب، ونستسلم. وبعبارات أخرى، إننا نَبسط أو نقلص طاقتنا مثل الزواحف، فعندما تحجب آلامنا اليومية وغضبنا ومخاوفنا

طاقتنا عنا، فمن الضروري اللجوء للشفاء، واستيعاب أهمية أفكارنا وعواطفنا. وهكذا نتمكن من الشفاء افتراضياً من كل الأمراض، ويسهل تفسير المعجزات، ولكن هذا لا يكون إلا إذا تعلمنا أن نعيش في الوقت الحاضر، فالإيمان والحرية والمرح أمور جوهرية.

## تحكمي بطاقتك

«يجب ألا تنظر إلى الآخر على أنه جسد، إنما تيار طاقة حيوي».

ميشيما

انطلقي إلى ما يجلب لك الرضى والغنى الشخصي والحرية. ونحن نعرف غريزياً أي النشاطات والأشياء والأفكار والآراء المرتبطة بهذه المُثل، فعندما تعرفين بوضوح ما ترغبين به ولماذا، ستعرفين كيف تنصتين إلى هذا الصوت الصغير الذي يرشدك. لذلك نجد الراحة في التفكير والحلم بأشياء نرغب بها. يمكننا التكلم ساعات طويلة دون تعب عن أمور نحبها. هذه المواضيع في المحادثة تسحرنا وتلهمنا، وتجعلنا نستشعر كياننا، وتمنحنا شكلاً من الطاقة نسميه المرح والحماس. في علوم السحر والتنجيم، ليس هناك إيمان أعمى، وإنما معرفة. إننا ولدنا بمقدرات فكرية وجسم ينمو، ويرقى بالقدرات التي فينا.

الروح فقط قادرة على استيعاب الحقيقة. إذ إن قدرتها لا محدودة. تتحكم الروح بالمادة وتتجاوزها عندما تتجمع قوانا من جديد. يجب إذاً أن يكون الجسم في وضع مثالي؛ لأنه هو من يساند الروح، إذا كنا نرغب في الحصول على مزيد من الطاقة.

### «كي» والحماس

انسي السلبية؛ لكي تركزي طاقتك على ما ترغبين حقيقة بأن تكونيه أو تحصلي عليه. قبل 2600 سنة قال لاو تسو: إن جسمنا مؤلف من جزيئات لا متناهية ملتحمة بعضها ببعض بالطاقة. كان يعتقد أن الروح عامل سري يدير الجسم ويحافظ عليه حياً. كان ولاتسو ينصح الإنسان أن يغذي «الكي» الخاص به وينمي طاقته، وكان ينصح بعدم استحسان ما هو حزين وإن كان جميلاً. لم يكن في الصين القديمة أنغام موسيقية حزينة ولا صاخبة، ولا إيقاع لإيقاظ الأحاسيس: لقد كانت الموسيقى لعلاج الإنسان وللارتقاء به روحياً.

الحماس، هذا الإحساس الذي يدفعنا إلى العمل، شكل من أشكال الطاقة القوية جداً التي يجب تنميتها قدر المستطاع، ولكن كيف نثير الحماس فينا عندما يكون الجسم مريضاً؟ الأصحاء هم المرحون الذين يحبون الحياة ومتعها. يكمن أحد أسرار العيش على هذا النحو في أن نتذكر بتركيز شديد أسعد اللحظات في حياتنا، وتلك التي نقلتنا إلى بُعد آخر. ألم يحصل لك يوماً أن شعرت بالحزن دون أي سبب معين، ومن ثم تلقيت مكالمة هاتفية تدعوك للنزهة مع إحدى الصديقات؟ فنسيت في ثانية كل كآبتك، وضحكت لك الحياة من جديد.

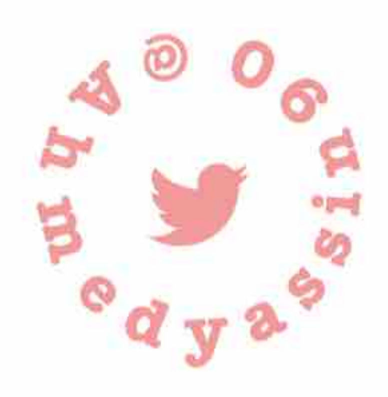
اختاري إذاً بعناية صديقاتك وموسيقاك وقراءاتك... ففي مجتمعنا أصبحنا سلبيين جداً، نقبل ما يعرضه علينا المذياع والتلفاز ووسائل الإعلام التي تفرض علينا طرقها.

الشيء الوحيد الحقيقي: هو العيش جيداً، ولكن العيش جيداً يستلزم أن تكوني حية وتحبي الحياة.

### «كي» في الحياة اليومية

تغيرات الأجسام أمر ضروري لكمالها، ويساعدها في الحفاظ على جوهرها، ومن أجل هذا يجب علينا المحافظة على وسائل النقل الخاصة بنا. الدم الفاسد هو سبب معظم الأمراض. المواد الغذائية، هي أيضاً، لها طاقتها الخاصة بها. فالمواد الغذائية «الميتة» تؤدي إلى الموت، والمبالغة في تناول الطعام يحجز الطاقة. تحركي وامشي والجيء لجلسات التدليك. تأملي وتنفسي... ولا تهملي الأرق. إن العقاقير المنومة ليست إلا وسيلة مؤقتة. إلا إذا كان الجهاز العصبي مصاباً إصابة لا علاج لها، فحينها يجب البحث عن السبب الذي أفقدنا نعمة النوم. دون نوم، أو دون بضع ساعات على الأقل من النوم العميق لا يمكن أن نحيا حياة سعيدة. يسبب الأرق في غالب الأحيان حجز «الكي»، إذ إن منع «الكي» من الجريان بحرية في الجسم يحجزه في نقطة ما، فيشكل عقدة؛ فينتج عنها طاقة كثيفة في بعض نقاط الجسم، وخاصة في الدماغ الذي لا يجد الراحة بسبب فرط نشاطه. لذا فإن تأدية بعض تمارين اليوغا، والمشي، ينشطان جريان «الكي» ويسمح بتوزيع عادل للكي في كل الجسم.

الماء هو الآخر مهم فيما يتعلق بالـ «كي»، فالهواء الذي يحمله الماء على سبيل المثال يضاعف الشوارد الإيجابية عند اقتراب حدوث عاصفة مطرية، وهذا يفسر ذلك الشعور بالتعب والتوتر في أثناء العواصف. ولكن ما إن تنتهي العاصفة، نشعر مباشرة بالاسترخاء، فالشوارد السلبية الموجودة بكثرة عند ضفاف المياه المتحركة (سواحل البحار، وضفاف الأنهار الصاخبة، والسيول، والشلالات...) مصدر ثمين في تزويدنا بالـ «كي»، فالصينيون يؤمنون أن الماء ينقل طاقة الحياة وأنه مقدس.


@Ahmedyassin90

# الخاتمة

## سافري تعيشي

«ما دام الناس يسافرون إلى القرى البعيدة والمنعزلة بحثاً عن غرفة صغيرة لتمضية ليلة فيها، سيتمتعون بالنقل العام وبالباعة الجوالين، وسيجدون التسلية في أشياء صغيرة».
ألكسندرا دافيد نيل، قنديل الحكمة

تؤدي مشاغل الحياة المدنية إلى الاكتئاب العصبي، والقلق والانحلال. دعي النور والأفكار الجميلة تصل إليك وإلى عمق أعماقك حتى تعم زوايا روحك. حاولي إعادة تفسير ماضيك في يوم مضيء، ولا تسألي نفسك لماذا تعيشين. إنه سؤال لا جواب له. بل اسألي نفسك ماذا تتوقع الحياة منك. غيري المناظر، والأوجه، والطقس. ارحلي لتنتعش روحك وخلقك؛ فالرحلات تجعلك أقل تشنجاً، وتساعدك على الاسترخاء، وتجدد حياتك.

كيف لنا التحرر إذا بقينا متعلقين بمنزلنا كصدفة متعلقة بصخرتها، وحياتنا رتيبة مملة؟ ارحلي للمتعة. لا لكي تعودي بتذكارات اشتريتها بمئة فلس، أو بمقارنات متطرفة. يكفيك قلم ودفتر جيب. كثيرون أولئك الذين يخشون عدم الاستقرار. ويكره بعضهم الحال المستقرة دون مفاجآت. وآخرون يشبه الغد بالنسبة لهم اليوم. ولكن قد يبدو طريقاً مغرياً؛ لأننا نجهل إلى أين يؤدي. فيا لها من متعة في الرحيل إلى وجهة مجهولة، دون

داعٍ أو واجب، مزودين بحقيبة صغيرة، والعالم بأسره لنا! ابحثي عن الرضى في كونك بكل بساطة هنا، دون أي شيء ودون أي صحبة، متمتعة بجمال المناظر والأوجه الجديدة... ستترك هذه الأماكن الجديدة أثراً في روحك لا يمكن محوه.

## اضحكي وامرحي

الضحك ضروري؛ لأنه يفرغنا وينظفنا. تعمد بعض المشافي في الهند إلى استخدام الضحك كعلاجاً للمرضى. يزيل الضحك التجاعيد ويساعد كل أنواع المشاعر على الظهور. المرء الذي لا يضحك أبداً إنسان مريض.

ركزي على اللحظة الراهنة، فهي بحد ذاتها غنية ما يكفي. قولي لنفسك بأن كل شيء يتغير، حتى الهموم والأحزان. وأن لا شيء يدوم.

ضعي قائمة بالأشياء التي تسعدك. واعملي على توافر واحدة منها على الأقل في اليوم. اعتني بالحديقة، اطبخي، تنزهي، اشربي فنجاناً من الشاي وأنت تتناولين شرائح توست صغيرة. أبدعي شيئاً تعجبين به فيما بعد (فطائر، حديقة، خزانة حسنة الترتيب...).

تتعلق سعادة الحياة بأشياء صغيرة، فلا تتخلي عن كونك حرة، متواضعة ولطيفة المعشر واجتماعية. السعادة تمرين مادي ومعنوي نؤديه في كل لحظة، وشجار مستمر. يجب أن نتعلم كيف ندافع عن أنفسنا من كل شيء، ونجعل من حياتنا ملجأً، وأن نعرف أنه حيث يمكن لنا العيش، يمكن العيش بسعادة.

يجب أن يتلخص هدفنا في عدم البحث عن المقتنيات الزائلة، ولكن في البحث عن سعادتنا ومنفعتنا الكبرى في نفسنا وروحنا، بأن نكون أحراراً، وفي خلق مفهوم خاص بنا للجمال والوجود.

يمكن لكل شيء أن يجعل المرء سعيداً. في كل لحظة سعادة نعيشها نحقق ذاتنا، ونساعد أنفسنا ونسمح لها أن تكون أنفسنا. يمكن لكثير من

أعمال الحياة اليومية الصغيرة أن تكون مصدراً للسعادة: كتابة رسالة، التخطيط لوليمة بين الأصدقاء، ترتيب خزانة...

إن كانت لك أحلامٌ للمستقبل، فإن هذا يعني أنك مازلت تؤمنين بنفسك. يبقى الخيار لنا مادامت الحياة لنا. لا يغذي الناس الذين يظنون أنفسهم فقراء أو تعساء خيالهم ويتركون الكثير من الأشياء، التي يمكن أن تكون جميلة وذات قيمة، تموت في داخلهم.

## ابحثي عن السكينة في داخلك

«سعيد من يظن أنه سعيد. كل ما أملك في حوزتي».

ستيلبون دو ميغار

القرن الثالث قبل الميلاد، تلميذ سقراط

لم يعد الإنسان يجد السكينة والخلوة في أي مكان، وإنما في نفسه، خاصة وأنه يمتلك في أعماقه تلك المفاهيم التي يكفيه أن ينحي؛ ليغرف منها الطمأنينة والنظام المثاليين.

## توقعي الأسوأ وتقبلي الحياة وابتسمي

تقبلي المحتوم الذي لا مفر منه بخضوع ورضى، وقولي لنفسك: إن فيه الخير لك. تجنبي ما يمكنك تجنبه وواجهي الباقي بحزم وصبر.

يساعدنا تقبل الأسوأ فكرياً في التخلص من الظنون والآمال الزائفة والقلق، فعندما نقول لأنفسنا: إن كل شيء معرض للزوال، فإن هذا يعني أننا نربح شيئاً ما. عدم تقبل الحياة كما هي يمنعنا من التقدم. ففي نفس الوقت نحن تلاميذ وأساتذة. تكمن الحكمة في معرفة ما يجب عمله في لحظة ما. عندما نتوقف عن مقاومة المحتوم يمكننا أن نعيش حياة أكثر غنى.

تقبلي البؤس دون محاولة رفضه، واكتشفي الجمال والتعويض أينما كنت. استيقظي باكراً وقومي ببعض التمارين، مثل هؤلاء البكينيين المسنين الذين مازلنا نراهم اليوم يمارسون الكي كونغ في حدائق بكين. عيشي وفقاً لطبيعتك ومع الفصول.

كان مارك أوريل ينصح في كتابه «أفكار» بتذكر بعض الأشخاص المختلفين الذين تدينين إليهم بشيء ما، والذين كانوا نوعاً ما قدوة لك في حياتك؛ أشخاص منحوك عدداً معيناً من المبادئ كانت وراء سلوكك وأسلوبك في الحياة: «ليس الموضوع هو القدرة ـ التي استحقها الشخص ـ على الاختيار بين أنماط مختلفة من الحياة المعروضة عليه. وإنما في القول له بأن لا خيار أمامه، وأنه بهذه النظرة إلى العالم من علو، يجب عليه أن يدرك أن كل الروعة التي يمكن أن يجدها في السماء أو النجوم أو الشهب... مرتبطة ارتباطاً وثيقاً لا انفصال له بآلاف من آفات الجسم والروح، وبالحروب والسرقات والموت والآلام. يبلغ المرء الذروة عندما يعرف ما يمنحه السعادة».

## الحياة والموت

«ليس المهم هو العيش، وإنما أن تعيش سعيداً».

أفلاطون، كريتون

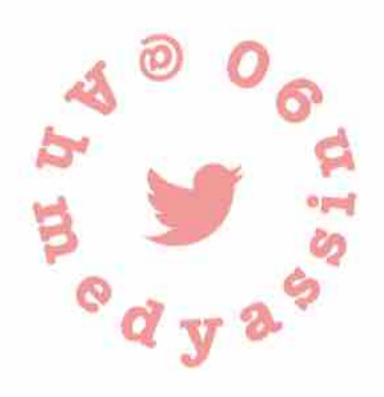
الطريقة الوحيدة لتكوني حية تكمن في حسن تقدير الحياة. تجبرنا معرفة أننا سنموت وننطفئ كشمعة، إلى اتخاذ موقف وترتيب أمورنا؛ لكي نعيش بتعقل وبحق مع الشعور بحدودنا الخاصة بنا. إن هذا يمنحنا سكينة النفس التي تتقبل أسوأ الأمور. ومن ثم تحرر الطاقة. لما كان وقتنا محدوداً على هذه الأرض، فيجب علينا أن نحيا الحياة بسعادة قدر الإمكان مهما كانت الظروف.

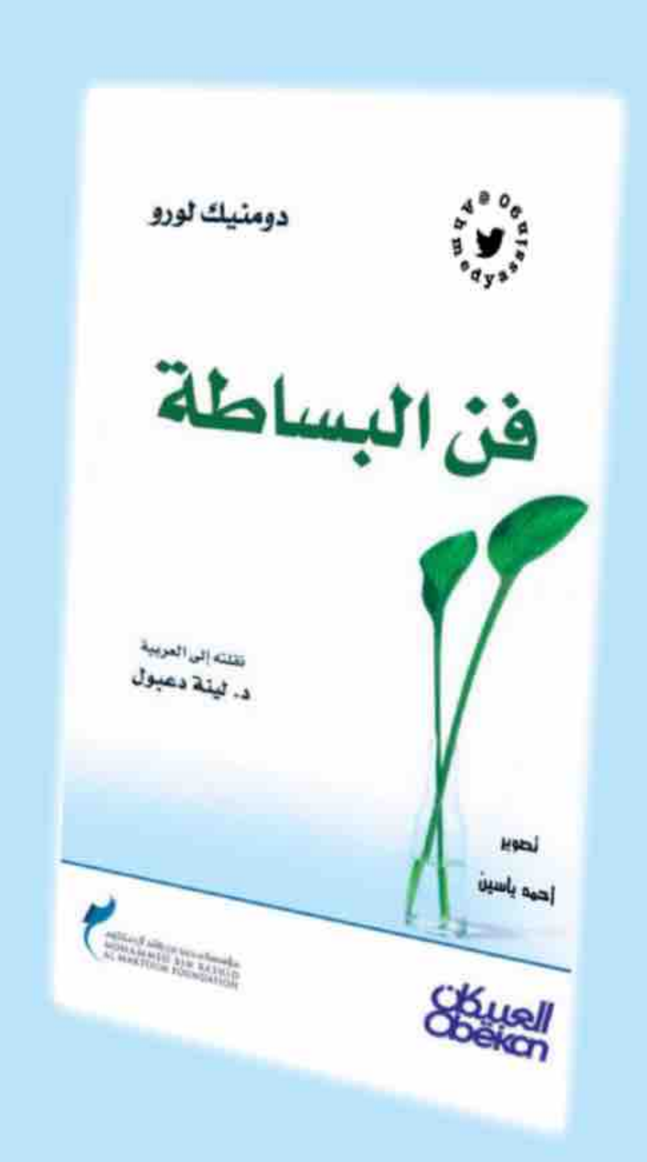
قومي بالخطوة الأولى، ومن ثم بالثانية، ولكن لا تنظري بعيداً ولا خلفك. العيش على كل حال لا يعني الأكل والنوم وشغل الوقت بما نقدر عليه. ما يجب أن يسعى إليه كل واحد هو أن يكون هو. إننا غالباً ما نطرح على أنفسنا أسئلة تتعلق بمعنى الحياة، ثم يتبين لنا أن الجواب ليس في الكلمات وإنما في هذه اللحظات التي نسينا في أثنائها السؤال نفسه! ليست أهدافنا وطموحاتنا إلا بدائل وتسامياً لإحساس «الحياة». يُعد جسمنا في كل مرحلة من تطورنا الروحي أفضل حليف لنا. فعندما تتسم حياة المرء بالروحانية، فإن هذا يعني أنه يعرف كيف يعيش وقته الحاضر وكيف يعيش في جسمه. إن الإحساس الداخلي بالمجهول، والإحساس بأن العالم مليء بالغموض وبظواهر لا تفسير لها، فيه يكمن الإجابة عن التساؤل عن معنى الحياة. يجب قبول بعض الجنون في الحياة، وعدم البحث عن الأسباب،

بل لا بد من الاعتراف بالغيب. كان هنري ميلر يقول: إن المرء الذي يحلم أحلاماً سعيدة لا يشتكي أبداً من إضاعة وقته. إنه سعيد؛ لأنه أسهم في تجربة سمت وزينت الحقيقة.

منذ القرن التاسع عشر بدأ الغربيون في الخلط بين الذكاء والفكر. لقد أصبحوا لا يميزون بين الروح والنفس. النفس بحاجة إلى المتع، كما أن الروح بحاجة إلى أفكار، والجسم بحاجة إلى طعام. ادرسي فلاسفة القرون الوسطى، وعيشي كل دقيقة كما لو أنها الأخيرة. إننا لن نكون سعداء إلا إذا أشبعنا غرائزنا الطبيعية على نحو طبيعي. استقبلي الحياة كما هي بسلوك طرق ملتوية تحت تأثير نغم مزدوج تبعاً للنهار والليل والفصول. أحبي البشرية بكل تنوعها اللامحدود.

تنفجر فقاعات السعادة الزائفة أمام ألم الفقدان، ولكن الحياة السعيدة تكون في الاقتراب من الكمال. اعتني بصحتك، واعملي على المحافظة على توازن بين فكرك وعواطفك. شيئاً فشيئاً يبدو الفقدان والموت لا أكثر ولا أقل أهمية من الربح والحياة. العيش فن يبلغ ذروته عندما لم يعد هناك عمل يقوم به المرء. سترى أجيالنا أكثر فأكثر أشخاصاً يعيشون حتى سن 100، 105، 110 سنة. لذا قد حان الوقت لأن نستعد لهذه السنوات الرائعة ولنجمع كل الظروف الضرورية لنحيا الحياة بملئها. لا تتخلوا عن أحلامكم، ولا تغلقوا أرواحكم أمام الغيب، ولكي تحيوا حياة سعيدة عيشوا ببساطة.


@Ahmedyassin90



دومنيك لورو
فن البساطة
نقلته إلى العربية
د. لينة دعبول
تصوير
أحمد ياسين
العبيكان
Obeikan